

TONY ROBBINS



سەكەوتنى

بى سىنور

لە ۲۵ رۆژدا

مىندى اقرا القافى

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)



• تۆنى رۆبينز •



سەرکەوتنى بى سنور لە بىست رۆژدا

تۆنى رۆبينز



ناوی کتیب: سەرکوتنی بی سنور له بیست پوژدا

---

نوسینی: قوئی پوئینز

بابەت: گەشەى ئابوری خود

وەرگیرانی: دەزگای سایه

دیزاین: فازیل کەولوسی

چاپخانهی: تاران

نۆرەى چاپ: یه کەم

تیراژ: ۱۰۰۰ دانه

نرخ: ۳۰۰۰ دینار

---

له بەرزوبەرایەتی گشتی کتیبخانه گشتیهکان ژمارەى سپاردنى ( ۱۹۷۹ ) سانى ۲۰۱۸ پندراوه.

---



ناوەندى سایه

07512460583



Email: [saya.book@yahoo.com](mailto:saya.book@yahoo.com)

ناوێشان: کوردستانی عێراق - سلێمانی - شەقامی پیره‌مێرد

سەرکەوتنى بى سۈرۈر لى بىست بۇزدا.....

## پىرست

بۇزى يەكەم: ... ۵

مەفتەى يەكەم: بۇزى يەكەم: .... ۹

بۇزى دۈۈم: ... ۱۴

بۇزى سىيەم (ئەلقەكانى پەيوەندى) ۲۷

بۇزى چۈرەم ( ) داتاي دۈمارى - وتارى ۳۳

بۇزى پىنجەم (گەپشتن بە خواستەكانتان) ۴۰

بۇزى شەشەم: تەكنىكى پىشكەوتن: ... ۴۸

بۇزى خەۋتەم: رازى سەرکەوتن ۵۴

بۇزى ھەشتەم: باۋەرەكانتان بگىرېن ۶۱

بۇزى نۆيەم: رىكخستنى ئامانچەكان ۶۶

بۇزى دەيەم: ۷۰

سەرکەوتنى بى سۈر لى بىست پۇلدا.....

پۇلنى يانزەيەم: خوۋەكان ۷۶

پۇلنى سىانزەيەم: سەرکەوتنى مالىيى ۸۹

پۇلنى چواردەيەم: شىۋەي جەۋكردىنى سامان ۹۹

پۇلنى يانزەيەم: ... ۱۰۹

پۇلنى شانزەيەم: كار شىكىنى لى كارى خۇدا ۱۱۹

پۇلنى خەلدەيەم: ۱۲۰

پۇلنى ھەزدەيەم: پەيۋەندى سەرکەوتوو ۱۲۶

پۇلنى ئۆزدەيەم: ۱۴۸

پۇلنى بىستەم: سەرکەوتنى ھەمىشەيى ۱۵۷

## پۇڭى يەكەم: ...

ناۋى تۇنى پۇيىنز ئاشناى زۇرىي خەلگىيە. ئەم كەسە لە ويلايە تە يەكگرتەكەنى كەنە داۋ زۇرىك لە ۋلاتە ئەۋرۈپ يەكان خاۋەن ناۋو شۇرەتتىكى زۇرە.

ئەۋ سالانىك لە مەۋبەر لە ھەژارى تەنگە سستيدا دەژيا، تۈانى لە ماۋەيەكى كەمدا خۇى بە سەرۋەتى سەرکەۋتن، شۇرەتتىكى بى ھاۋتا سەرچاۋەى خزمەتگوزارى فەرھەنگى، فېركارى و چارە سەرکردى گىرنگ بگەيە نىت، تۇنى رۇيىنز سالى ۱۹۶۱ لە خىزانىكى ھەژار ھاۋتە دنياۋە. دۋاى بە دەست ھىنانى دىپلۇم لە كارە جۇراۋ جۇرەكاندا سەرکەۋتنىكى ئەۋتۇى نەبوۋ، لە تەمەنى ۲۲ سالىدا لە بالاخانەيەكى ھەژارانەى ۴۰ مەترىدا دەژيا، ژيانىكى سەلتى ھەژارانەى ھەبوۋ بە ۋتەى خۇى ناچارىۋو قاپەكانى نانخواردن لە ۋانى گەرماۋەكەيدا بىشۋات.

ۋىپراى قەيرانى داھات و دارايى بەھۇى زۇرخۇرى و بەدخۇراكيەۋە زياتر ۱۲۰ كىلۇ كىشى لەشى بوۋ، بەھۇى قەلەۋىيەۋە تۈشى تەمەلىۋ، سستى، خەۋالۋىى بوۋ، بەلام لەۋ ھەژارى نەداريەدا خەۋن و ئارەزۋى بەرىنى ھەبوۋ، لە جىبھانى خەيالۋ ئەندىشەى خۇيدا كۆشكى نايابى لە كەنارى دەرياۋ نىك دارستانە سەۋزەكاندا بەرچەستە دەكرد، بۇ خۇى ھاۋسەرىكى شايستە، ئۇتۇمبىلى گرانبەھى ۋىنا دەكرد.

تۆنى رۆيىنيز، سەرەنجام بېرىرى مەملەننى لەگەل قەلەوى خۇيداو بە خۇيىندەنەوى چەند كىتېيىك، لەهەموى گىرنگىر خۇ خىستەنەبرى كەسك كە لەهەموو پويەكەو سەغ و بىخەوش و خاوەن ئەندامىكى پىك و پىك بوو، تۈنى لە ماوئى كەمتر لە دوو مانگدا بەبى بەكاربردنى پىمىكى خۇراكى هەروا بەپەوشىكى دەرونزانى و جەلە و كىردنى زەين و بىر ئەندىشەكانى پانزە كىلۇ گىرام لە كىشى خۇى كەم بىكەتەو.

تۆنى، بە خۇيىندەنەو تىپامانى كىتېى دەرونزانى و بەشدارىكردن لە پۆلەكانى پىسۇپانى ئەم بوارەو بە ھونەرى نوئى "پلانپىرئى دەمارى NLP گوفتارى" ئاشنا بوو. ئەم پەوشانەى دەرىارەى خۇى و كەسانىتر بە كارھىنا. ئاكامى بەرچاوى بە دەست ھىنا. پەيتا پەيتا سەرنجى كۆمەلەك كەسى بەلەى خۇيدا كىشكر، سالى ۱۹۸۴ شىوئى نوئى دەرونزانى لەسەر كۆمەلەك لە پالەوانە وەرزىشەكان تاقىكرەو، كارىگەرى ئەوان لە يارىەكانى ئۆلۆمپىكى سالى ۱۹۸۴ پەنگى دايەو. پاشان كە خۇدى خۇى شارەزەى ھونەرى تىرئەندازى (نىشانە شكىنى) نەبوو، بۇ شىرۇفەكردنى پەوشە نوپكان لە لايەن سوپاى ئەمىركاوە بانگ ھىشت كرا، لەو كاتەدا تۈنى كاتى بەرنامە فىركارىەكانى سوپا بۇ نىوہ كەم بىكەتەو لە ۷۰٪ وەركىراوہكان بگەيەنئىتە ۱۰۰٪، ئەم سەركەوتنە پاداشتى مادى و مەعنەوى فراوانيان بۇ ھىنا.

لە ماوئى كەمتر لە دوو سالىدا لەگەل ھاوسەرى دىلخۈزى خۇيدا ھاوسەركىبرى كىرد، كۆشكىكى نايابى لە كەنارە جوانەكانى "سەن





پەرۆشەو دەچىنە سەر كارەكانمان؟ ئەو كارەى لە ئەستۆمانە بە  
متمانە بە خۆبۈۈنى تەواۋو دڭخۇشەو ئەنجامى دەدەين. چەند لە  
سەدى ئىمە كاتىك دەگەينەو مائەو، وزەو چالاكى دەبەخشىن بە  
خىزانەكانمان؟ چەند لە سەدى ئىمە لە داھاتى مانگانەكەى خۆى  
پازىيەو بەشى دەكات؟

هەمومان پىۋىستان بە شۆپشىكى دەرونيە.

هەموو لە ئارەزۋى رۆژانىكى خۆشو سەرکەوتو پىر لە وزەو  
لە شىساغبۈۈن، دەولەمەندبۈۈن، متمانە بەخۆ پەيداكردين، بەلام چەند  
لە سەدى ئىمە بۆ گۆپانكارى هەنگاۋىكمان هەلگرتوۋە؟ چەند لە  
سەدى ئىمە ئەوۋى دەيبىنين، دەيبىستىن و فېرەدەين و لىيان  
بەهرەمەند دەين؟

ئىمە هەمومان لە پۆژانەى ژيانماندا وون بوين؟ بۆچى؟ پەنگە بە ھۆى  
ئەو ەبىت كە پىگەى گۆپان شارەزانين.

ئەوۋى لە دۋاى ئەم پىشەكەو دىت، درىژەى لە ۱۹ رۆژى داھاتوۋدا  
ھەمان ئەۋشەيە كە ماۋەيەكە بە دۋايدا دەگەپىن، لە ماۋەى ۲۰ پۆژى  
بەرنامەكەدا بە كۆمەكى فېركارىەكانى تۆنى رۆيىن، خونچەى ژيانتان  
دەپشكۆيت، ەك مرفىكى گۆپاۋ، سەرکەوتو، دەولەمەند، ساغو  
بەھىز، لىيەو بەرەو فەزايەكى ئارامى پەرواز دەكەن، گەر دەخوازن لە  
ژياندا سەرکەوتوۋىن، بزائن: لە ھاۋكىشەى ژياندا، ئايندە ھىچ كاتىك  
لەگەل پابردودا يەكسان نيە.

## هەفتەى يەكەم: رۆزى يەكەم: ....

تواناى دەرونى:

سلاو، من تۆنى رۆيىنزم، دەمەوېت لەگەلتان دەربارەى تواناى دەرونىتان بۆتان بدویم، بەرنامەيەكى بیست رۆژیم بۆ ئامادە کردوون کە سیمایەكى تەواو نایاب بە ژيانقان دەبەخشیت، لەمپۆو ئەم پەوشە بگرنەبەر کە بە پاستى چۆنیى ژيانقان بۆ ھەمیشە دەگۆرېت. سەرکەوتن لەم بەرنامەيەدا بەندە بە دوو بنەماوہ.

۱. بە پاستى بتانەوېت ژيانقان بگۆرېت.

۲. خۆتان لە بەرامبەر ئەنجامدانى پرايىتەکانى بەرنامەکەدا بە

بەرپرس بزانن.

بپياردان: ...

نۆرەى خەلکى نازانن بە پاستى لە ژياندا چييان دەوېت، بەلام لەوەش خراپتر کەسانىکەن دەزانن چييان دەوېت بەلام ھېچ کارىک بۆ بەدەست ھيئانى ئەنجام نادەن.

ئەوان تەنیا دەستەوئەرتۆ دادەنيشن ھيوادارن پۆژىک ھەموو شتىک بە دەست بېنن. ئەو پۆژەش "ئەمپۆ"یە. چەندىنجا توشى کەسانىک بووم کە دەلێن: ئای بابە، چۆن دەتوانم پەوشتى ھاوسەرەکەم بگۆرم؟ وەلامى من ئەمەيە "تەنیا بپيار بەدەن". زیاتر لە کەسانىتر کە چاوەپوانىت لى دەکەن، چاوەپوانى لە خۆتان بکەن. گەورەترین داوى

سەرپىڭاى سەرکەوتن "ترس"ە، ترس لە شکست، ترس لە سەرکەوتن، ترس لە دەرکران، ترس لە دەردولە تىڭراى نەناسراوەکان، تاکە پىڭاى پەواندەنەوێ ترس، پويە پو بونەوێ خودى ترسە. بە دوايدا بپۆن، پويە پوي بېنەو، شالاوى بۆ بېن.

ترس بە تەنيا ھەرگىز شتىكى خراپ نىيە، ترس کاردانەوێ سروشتى جەستەيە بۆ ئامادەکردنمانە لە ئەگەرى پودانى گرفتتیک، ترس بە ھىزمان دەکات کە وريابین. ھەستە کانتان کۆ بکەنەو ھە ترسيیەك لە بۆسەدايە، ترس لە پاستيدا بريکاريکى داکۆکيکارە کە کردومانەتە بەندیوانى خۆمان، پەنگە لە سەرەتاو ھەرتەسککردنەوێ ترسە کانتان ھىندە ئاسان دەرئەکەوێت، بەلام ئەمە کردەنيە دەيێت بە شىنەيى و بەردەوام جىبە جى بکريت، پىڭ وەکو پاهيتانى ماسولکەکانى لەشتان.

بەنەماى نواندنى "نەرميى" : ...

سى بنەماى سەرەكى بۆ مسۆگەرکردنى سەرکەوتنى بپسنور پيوستىيە.

١. بزائن چىتان دەوێت.

٢. دەسبەکار بن.

٣. ئەنجامى کارە کانتان لە بەرچاو بگرن.

زۆربەى کەسانى سەرکەوتوو شکست خواردوترين کەسانى دنيا.

چونکە زياتر لە کەسانى تر تەمى شکستيان چەشتوو، زۆربەى خەلکى ھەوى ترسان لە شکست لە ژياندا ھىچ کارىک ناکەن، ئەمەش لە خويدا

واتا شکست، بۆ ھەموو ژيانتان لە گۆرپینی پەوتی خۆتان مەترسن،  
توانا نەرمی نواندن لە خەسلەتەکانی کەسانی سەرکەوتوو. ئەوەندە  
شیوازی جۆراوجۆر تاقی بکەنەو تا سەرەنجام سەرکەوتوو دەبن، بە  
بروای ئێوە ئەمە شتێکی شیتانە یە؟ یار بدەن لێتان بپرسم چەندجار  
بە زەویدا کەوتوون تا توانیوتانە فیڕی بە پێدا پۆشتن ببن؟

کردنە سەر مەشقی کەسانی سەرکەوتوو: ....

من "تۆنی رۆبێنر"، باوەریم وایە تێکچای سەرکەوتووکان کە سانیکن  
کە پەفتاری تایبەتیان ھەیە پەوشی تایبەت کە ئەوان چەندجاریک  
تاقییان کردووە، بۆیە ئەگەر ئێمەش ھەمان ئەو پەفتارانە دووپات  
بکەینەو، پێک وەک ئەوەیە کە پەوتی خۆمان لەسەر ئەو نەخشەیی  
کە پیشتەر بە سالانێک زەحمەت باشتەر بوو بەریزێر بکەین.

من لە پەوشی بە سەر مەشقکردن بۆ باشتەرکردنی دۆخی دارایی خۆم  
سوودم وەرگرتوو، من لە پێگەیە کدا بووم کە لە کۆمەلگادا لە ژێر ھێلی  
ھەژاریەو بوون، تۆزقالتیک متمانەم بە خۆم نەبوو، ھەستم بە  
پەڕیشانی دەکرد، بەلام توانیم لە بالاخانەییکی ٤٠ مەتریەو بۆ مائە  
تازەکەم کە ١٠٠٠٠ مەتر چوارگۆشەییو لە پاستیدا وەک کۆشکێک وایە  
بگوێزمەو، ئەمەش بۆ خستەنە ژێر ھەژمونی ئێوە نیە، بەلکو  
دەمویت بە خۆتاندا بێنەو، بزائن کە چەند بە خێرای دەتوانن ژيانی  
خۆتان بگۆڕن، تەنیا بەو مەرجە فیڕین کە چۆن لەو کۆمپووتەرە  
نیوان ھەردوو گۆیتان کە "میشک" ھ سوود ببینن.

شكست پله يه كه بۇ سهركه وتن: ...

ته نيا به هه ستركردنه به نارپه حه تي مړوځ پهي به وه ده بات كه ده بېت  
په وتي خوي بگورپيت، به لام به و مەرجه ي ئه م هه سته هينده به هيز  
نه بېت كه بيكا ته كه سيكي خو پاريز، له به ده ست هيناني نيعمه ته كاني  
ژيان بي به شي بكات، هه بووني هه سته ناخوشه كان قبول بكن، نه وانه  
به شيكي ژيانن، له شوييني خوياندا ده توان به سوود بن، به لام نه كه و نه  
داويانه وه، له هه سته كانناندا نوقم بين، ئايا تا ئيستا سهرنجان داوه،  
خه لكى كاتيگ سهركه وتوو ده بن ئاههنگ ده گيڤن ساز ده كهن، كاتيگ  
شكست ده خوڼ ده كه وونه ده رايي بيركردنه وه، كه سيگ چه نديجاريگ  
بكه وپته ده رايي بيركردنه وه وه، گه وره ترين سهركه وتن مسوگر  
ده كات، كه واته بيرتان نه چيپت شكست بووني هه ر نيه.

ده فته ري سهركه وتن: ...

داواتان لي ده كه م به نه جامداني په ننان له م بيست پوژدها به نه ركي  
خوتان بزائن، جهخت له سهر يه ك به يه كيان بكه نه وه، بۇ نه جامداني  
ئه م راهينانان ه پيوستتان به ده فته ري هه يه، من به نه زمون  
كه يشتمه ئه و ئاكاهي هه ر يه كيگ له ئيمه ۸۰٪ ي نه وه ي ده يبيستين  
يان ده يخويئينه وه له ماوه ي سي پوژدا فهراموشيان ده كهن، به  
نوسيني نه وه ي فيري ده بين ۷۵ - ۸۰٪ ي بابه ته كان ده گاته گه نجينه ي  
يادگه تان.

ژيان به نرخترين خه لاتي خوداييه، كه واته بايه خي تو مارو پاراستني  
هه يه.

## پاهيتانى ئەمىرۆ: ...

بۇ پاهيتانى ئەمىرۆ، دوو كارم دەۋىت، ئەو دوو كارەى دەمىكە دەبوو  
ئەنجام بدرىن، بەلام ئەنجامدانىتان دواخستوو، كۆتاييان پى بىنن،  
پىويست نىيە ئەو كارەى ئەنجامى دەدەن قورسو دژوار بىت، تەنيا بە  
تەلەفونكردن بۇ ھاۋىيەكتان، ئەو ھاۋىيەى ماۋەيەكە لىي بى ھەۋاللىو  
بە پاستى دەتەنەۋىت ھەۋالى بزانن.

پەنگە ئەم كارە چەند خولەكىكى پىاسەكردى دەۋىيەرى مالاكەتان  
بخايەنىت، يان تەنەت پىكخستىن ھاۋىنكردەۋەى ژورەكەتان بىت،  
نازانم ھەزار كارى وردو درشت ھەيەكە دەبىت ئەنجام بدرىن، بەلام  
ئەنجامدانى بۇ پۇژىكى دواتر دۋادەخەين، كەۋاتە تىكايە ھەرلە  
ئىستاۋە بىپار بەدەن دوو كار كە دەبىت ھەر ئەنجام بدرىن لە دەفتەرى  
سەرکەۋتەكەتاندا ياداشتىان بكن، ئەمەش گۇپانكىكى گەلىك بچوكى  
ژياننان دەبىت كە بەۋزانە گۇپانكارىەكى گەۋرە لە ئىۋەدا بەدى  
دەھىنىت، لە بەشى داماتودا ھىزى جەۋگىرىيەكانى ژياننان پى  
دەناسىنم.

## پۆڭزى دووھم: ...

### ھىزە جەلە وکارەکانى ژيان

بەخىرىيىن بۆ پۆڭزى دووھمى بەرنامەى ھىزى دەرونى، لە بەشى  
پيشوودا وتمان كە چ شتىك دەتوانىت سەرکەوتوتان بکات، وەلام  
ھىزى دەرونى بوو، ئەگەر ئەم ھىزە بە دەست بىنن، ئامادەى  
پىويستى دەسپىكى ھەموو کارو پىداگرييەتان دەبىت.

ئایا پراھىتەنەكانتەن ئەنجام داوھ؟ ئەگەر وەلامەكەتان نەرىنيە، تەكايە  
ھەر لە ئىستەوھ دەست بەكارىن، تەكو پراھىتەنەكان ئەنجام نەدەن،  
خویندەنەوھى بابەتەكانى پەيوەست بە پۆڭزى دووھم دەست پى  
مەكەن.

مەبەست ئەمەيە فير بىن ھىزەكەى دەرونى خۆتان بەكارىيىن، كەواتە  
مەبەستەكەمان ديارى كرد، گرنگترىن ئامپازى سەرکەوتن، توانايى  
ناسىنى ئامانجىكە كە دەتەنەوئىت بە دەستى بىنن.

سەرەتا ئامانج بناسن، پاشان ھەتا كاتى لە ئامىزگرتنى سەرکەوتن،  
لەگەل پاراستنى نەرمى نواندن شوپىنى بکەوون. گەلەك ئاسانە، وانىە؟  
ئەى بۆچى ئەم کارە ناکەين؟

بەكاربردنى فيربوونەكان: ...

ئەوھى فيرى دەبن بەكارىان بىنن، بەكارنەھىتەنى فيربوونەكان  
گەرەترىن ھەلەيە كە دەكرىت لە كەسانىك بوەشىتەوھ، گەر ئىوھش



تا ئىستا گەلىك كىتەبتان خويندوۋەتەۋە، بەلام ھەمىشە بىر دەۋام لە  
خۇتان دەپرسىن بۆچى كارم بە ياساكانى ئەم كىتەبە نەكرد.  
دەزانم پىۋىستىم پىۋى ھەيە، بەلام بۆچى دەسبەكار نەبووم؟ چ شىتەك  
پىنگرى بىزۋاندنى مەن؟ مەن ئامۇزگارەتەن دەكەم ئەم بەشە بە دىقەتەكى  
زىاتەرەۋە بخوینەۋە چونكە تايىبەتە بە خۇتانەۋە.

ھەستى ئازارو خۇشى، كىلىلى بەرىژىر كەرنە: ...

پەفتارى مۇقەكان لەژىر پەكىفى دوو ھىزدایە، بە پىناسەيەكى دىكە،  
دوو ھىزى كىشكرەن، ئىمە لە پەۋتى ژىانەۋە بەرەۋپىش يان  
بەرەۋدراۋە كىش دەكات، ھەلاتن لە نارەھەتى ۋە پەۋشى ۋە تامەزىۋى  
بۇ خۇشى.

ئەم دوو ھىزە فاكەرى سەرەكى جولەي ھەر كەسىكە لە دىنادا، ئەگەر  
كارىك ئەنجام نادەين، ھۆكار ئەمەيە ۋادەزانىن دەسپەك ۋە ھۆلەدان  
ناخۇشترە لە ئەنجامدان. پونتر، لەۋ باۋەپەداين بە بىكارى دانىشتەن  
دەردو نارەھەتەكى كەمترى بە دواۋە بىت، پەنگە بلىن: نا! "تۆنى"  
ۋانىە. مەن دەزانم گەر كارىك دەست پىۋى بىكەم يان تەۋاۋ بىكەم  
سەرەكەۋتوۋ دەيم. بەلى، بەلام لە ھەستەناخى ئىۋەدا جىگىر بىۋە،  
بۇئەۋەي كارىك ئەنجام بەن، دەبىت بەرگەي نارەھەتەكى زىاتىش  
بىگىن، ئىستا ئەم نارەھەتەيە بۇ ئىۋە ھەست پىكاراۋترە. ھاۋكات  
پەنگە ئەۋ خۇشىيەي لە سەرەكەۋتەۋە بەدى بىت، ھىچ كاتەك بە  
پاستى نەگەپىت، ۋانىە؟

مەيل و ھەز بۇ خۆشى و ھەلاتن لە ناخۆشى غەريزەيەکی سروشتيە و ھە  
تەنيا لە ژيژ پکيفی مېشکدايە، ھەر کاتيک بخوازن کاریک ئە نجام بدەن  
کە باوەرتان وايە ناپەھەتی و ناخۆشی بە دواوەيە، مېشک شپەزە  
دەبیت و ناتوانیت ھێندەي نوکە دەريزێک کۆمەکتان بکات، تاکە  
شتیک لەم ھەولەدا بە دەست بێت، ئاومیدیيە، ئەي دەبیت چي  
بکەين؟

ھەموو دەزانين بۆ بەدبەيتانی گۆپانکاریەکی گرنگی ژيان نابیت کات بە  
فیرۆ بدەين، بۆيە تاکە پێگایەک ماوەتەو. بۆ بەدي ھيتانی گۆپانکاری  
ھەميشەي، دەبیت بۆ پیکھيتانی ئالوگۆپی بەردەوام دەبیت جۆري  
پیکھاتنی ھەستی چيژو ناپەھەتی بگۆپين. چۆن؟  
کامەيان ھەلدەبژيژين؟

کاتی دەسپیکردن يان دەسپینەکردنی ھەر کاریک پيويستی دورەپەريژ  
بوون لە ناپەھەتی، بەھيژترە لە ھەزو مەيلي چيژو خۆشی.  
بە پيژ تويزینەو ھەکانم دەربارەي پەفتارە مويیەکان گەشتومەتە ئەو  
ئاكامەي کە ھەموو خەلکی تارادەيەک ھەموو کاریک بە بيانوی  
دورکەوتنەو لە ناپەھەتی ئە نجام دەدەن. ئیستا پرسياریکتان لی  
دەکەم، ئەگەر ناچارين لە نيوان دوو مەسەلەي ناپەھەتکەردا  
يەکیکیان ھەلبيژيژين چي دەکەن؟ ھەموومان لە بەرزەخيکی بەمجۆردا  
گيرمان خواربوو، ئەگەر کاریک ئە نجام بدەين پيمان ناخۆشە،  
ئە نجاميشی نەدەين ھەست بە ناپازیبون دەکەين، زۆریەي خويندکاران  
کارەکانی کۆتايی "تيرم" وەرزى ھەفتەيەک بەر لە تافيکردنەو ھەکان

يان تەننەت شەۋىك پېش كۆتايى ۋەرزەكە تەۋاۋ دەكەن، بۇچى؟ بۇ خويندكار زۆر ناخۇشە تەۋاۋى درىژايى ۋەرزەكە خەرىكى كارەكانى كۆتايى ۋەرزەكە بېت، ھەرگىز ئەمە شتىكى خۇش نىە! بۇ زۆرىەى خويندكاران دەسپىكى ئەم كارە ناخۇشە گەلىك سەختە. بەلام شەۋىك پېش تاقىكدنەۋە، كاتىك دەبىنن كە ھىچ كارتىكيان ئەنجام نەداۋە، بىركردنەۋەيان لە دەرەچوون و شكست لە تاقىكدنەۋەكان بەلايانەۋە گەلىك بەرجەستە دەبېت، لە پاستىدا تامى ھەستىكى ناخۇشتر لە (كارەكردن) دا دەچېژن، بۇ ھەلاتن لەم ناپەھەتتە، خىرا دەسبەكار دەبن، بۇئەۋەى بتوانن بە ئاسانى فرىاي كارەكانى كۆتايى ۋەرزەكانتان بكەۋون، دەبېت ئەم دوو ناپەھەتتە بخەنە دووتاي تەرازوئەكەۋە، دەرەۋ ئازارى ئەنجامدانى كار، يان تامى تالى شكست لە تاقىكدنەۋەكان؟ ھەر كاتىك كە دەبېت لە نىۋانى ئەم دوو ناپەھەتتەدا يەككىيان ھەلبىژىن، ئەم پەۋشە بەكار بېنن، ھەردوۋ ناپەھەتتەكە بخەنە دوو تاي تەرازوئەكەۋە.

زۆرىەى كەسە سەركەۋتەۋەكان ئەم ھاۋسەنگىەيان مسۆگەر كردوۋە. ئەۋان ھىزى كېشكردن بەرەۋ خۇشى وزانىنى ناپەھەتى كە لە ژياندا سەر پىشتەى ھەموو كارەكانيان بە دەستە. خستۆتە ژىر پكىفەۋە، بىگومان ئىۋەش چەندجاريك لەۋ دۇخەدا بوون، پەنگە پۇژانىك كاريك كە بۇ ژيانتان گەلىك چارەنوسساز بوۋە دەستان بۇ نەبردېت، بەلام پۇژىك بە سەختى تەقيونەتەۋە.

به خۇتان وتوو: هسته و بېزوى! ده بېت ئەم كارە تەواو بگەيت، ھەر ئىستا، چونكە بە ئاشكرا ھەستەت كىردوو ھەتتا ئىستادانى كار ھەمىشە بە ئازارترو ناخۇشتە لە تەواو كىردنى.

بەدى ھىنانى گۇپان: ...

كىلىلى گۇپان پىچەوانە كىردە ھەي چۇنىتتى پىكھاتنى ھەستەكانى خۇشى و ناخۇشىيە.

پەنگە ئىش كەسانىك بىناسن كە بەردەوام دەلئىن: چىتر كاتى ئەو ھاتوو كە ھاوسە رگىرىي بگەم، ئەوان باو ھەپيان وايە ھاوسە رگىرىي بە ماناى بە دەستھىنانى چەند دەسكە وتىكى ۋەك چىژ، خۇشچالى، ئارامى و زىاتر لە مانەش جۇرە حالەتتىكى دەرونى ناياب، ھەستى يەكبون، بەلام ھەركە كاتى ھاوسە رگىرىيان ھاتە پىشەو، لەپەر دەكشىنەو، چونكە بى ئەو ھەي بەخۇيان بزانن لە ئاناگاي ئەواندا ھاوسە رگىرىي بە ماناى زەوتكىردنى ئازادىيە.

تەننات ھەندىك باو ھەپيان وايە ھاوسە رگىرىكىردنى سەركەوتوو، كارىكى دەگمەنى دنيايە، ئەو كەسەي خۇشت دەوئەت دواچار بەجىت دەھىلئەت، دلت دەشكىنئەت! ئايا تا ئىستا تامى ئەمچۇرە شكىستەتان كىردوو؟ ئەگەر نا! ديارە لە ئايندەدا تامى دەكەن!

بەلام گەر دەتەنەوئەت ھاوسە رگىرىي بگەن، تىكپراي ئەو شتانەي لە ھاوسە رگىرىيدا دەتەنەوئەت مسۇگەريان بگەن، دەبېت بەرگەي پەنچو ناپەھەتەيە كانىشى بگرن.

به هه له دا مه چن، من له و كه سانه نيم كه ده لښ ته نيا له جوانيه كان  
 بپوانه، هه نديك ده لښ له باخ بپوانه و بللئ ئه م باخه جوانه و بژاري نيه.  
 به ردوام خوږاوه پي خو تان بكن هه موو شتيك پي ك و پي كه، تاكو  
 هه تمه ن سه ركه و توو بن، نا من وانا ليم، ئه م باخه جوانه، به لام ئه م  
 باخه پره له گزوكيا و بژاري پيويسته، كه واته گه ر ده تانه وي ت چيژ  
 ببينن، ده سبه كارين و به پي كه وون.

گزوكيا كان پيشه كي ش بكن، ده سته و نه ژتو دامه نيشن و مه لښ كه  
 خوايه بو چي له باخي ژيانمدا گزوكيا هه يه؟ مه لښ خودايه بو چي  
 هي نده له گه ل مندا ناميهره بانيت! بيزوي بزانن كه نا په حه تي و به لاو  
 نه خوازواوه كان به شيكي ژيانن، په نكه كه سانيتر نا په حه تان بكن و  
 چاوه پواني جو را و جو ريان ليتان هه بيت، به لام ئي وهش هه مان  
 چاوه پوانيتان له كه سانيتر هه يه، وانيه؟ ئي وهش چه ند جاريك  
 كه سانيترتان نا په حه ت كر دووه!

زوري خه لكي حه ز له پوه پو بوونه وه ي كي شه كان ناكن، زوريه شمان  
 ئه وه ي له ناخماندا مايه ي به دي هي ناني هه سته كان ي خو شي و  
 ناخوشي به ليتان بي ئاگاي ن، بويه ژيانمان له جياتي ئه وه ي له ژي ر پكي ف ي  
 خو ماندا بيت له كي شمه كي شي نيوان ئه م دوو هي زه دان، بويه ده بيت  
 شيوازي پي كه اتني خو شي و ناخوشي له خو ماندا بگزين.

بزوي نه ره كان ي ژيان: ...

وهك وتمان، دوو هي زي حه زكر دن به چي ژو دوركه و تنه وه له ناخوشي و  
 نا په حه تي، به هي زترين بزوي نه ره كان ي ژيانن، پي كه ره اني پوپا گه نده

بازرگانیه کان به باشی ئه م راسته ی ده زانن، له پیکلامه بازرگانیه کانی  
 ته له فریۆن ورد ببنه وه، ئاخۆ وانیه؟ هه والسهاره کانی پیکلامه  
 بازرگانیه کان هیچ کاتیک له نمایشه کانیاندا نالین خوشکان و برایان،  
 خیراکه ن وهرن کالاکانمان بکپن، ئه مپۆ زۆربه مان بێ ئه وه ی  
 پتوستان بیت ئه و کالایانه ده کپین که پیکلام کاریان بۆ ده کات،  
 پیکلامه کان له زهینی ئیمه دا ئه لقه یه کی په یوه ندی به هیزی نیوان به  
 ده ستهینانی چیژو خوشی یان خۆلادان له ناره حه تیه و به ره مه کانی  
 خۆیانیان به دی هیناوه . کۆمپانیای بیپسی کۆلا، بۆ فروشتنی  
 به ره مه کانی داوای کۆمه کی له مایکل جاکسون کرد، مایکل له پۆژدا  
 هه رگیز بیپسی کۆلای نه ده خواره وه، به لام بۆ ۸۰ چرکه ی پیکلام، ۱۵  
 ملیۆن دۆلاری وهرگرت، بۆچی ئه و کۆمپانیایه ئاماده یه ئه و بره پاره  
 خه یالیه ی پێ بدات؟ زۆربه ی خه لکی ئه مریکا دهنگی مایکلیان پێ  
 خوشه، به بیستنی گۆرانیه کانی ئه و هه ستی خوشحالی ده که ن تا ئه و  
 ناسته ی کاسیته کانی ئه و زیاتر له هه ر گۆرانیبیژیکی دیکه له میژوی  
 موسیقادا فروشراره، کۆمپانیای بیپسی کۆلاش ده یه ویت خه لکی  
 هه مان ئه و هه سته یان ده رباره ی به ره مه کانیان هه بیت. چۆن؟ خه لکی  
 کاتیک چه ندینجار دهنگو پهنگی مایکل جاکسون له گه ل ئارمی بیپسی  
 کۆلادا ده بینن له ته له فریۆندا په خش ده کریت، له میشکی خه لکیدا  
 هه ستی چیژو خوشی له گه ل بیپسی کۆلاشدا گری ده دریت.

خالى گۇرپان: ....

زانيمان كه دوركه وتنه وه له ناپه حه تى گرن گترين بيانوى ده سپىك يان  
كشانه وه به له هر كارىكدا، هيچ گۇرپانىك له ژيانماندا پوو نادات تاكو به  
ئەندازەى تەواو هەستى ناپه حەتبون بکەين و دەرك بە وه بکەين  
بەرگە گرتنى هەر سەختى و ناپه حەتیهك باشتره له قبولکردنى  
دۆخەكەى ئیستامان.

له كتيبي بارزگانە سەرکه وتوه كانى جيهاندا "ئەى جى ماندۆ" دا  
هاتووه، ئەو پیاوێ سەرەتا خەریكى ئارەقخۆرى بوو. هيچ  
دواپۆژىكى ئاشكرای نەبوو، له سەر جاده كان دەژیا، پۆژىكيان بۆ  
هەلاتن له سەرماو سۆلە، پەنايهكى بيجگه له كتيخانهى گشتى شك  
نەدەبرد، له ویدا ئەو دەست دەكات به خويندە وهى كتيب، له ناكاو  
تيده گات كه ژيانىكى پرۆپوچى هەيه و چيتر نايه ویت به و شیوازه  
بۆى، ئەو هینده له م ژيانەى بێزار بوو، كه به هيچ جۆرىك نامادهى  
بەردەوامبونى له و ژيانە نەبوو، بۆیه بیری کرده وه و گەيشته ئەم  
ئاكامەى بۆ دەسكه وتنى خوڤشى دەبیئت زیاتر فیئر بیئت، هیندهى  
خويندە وه كه توانى بییته سەرنوسەرى گۆڤارى سەرکه وتن، پاشان  
كارکردنى له گەڵ دەستەى "دەبلیو، كراون" دەست پیکرد، يەك به  
يەك به پله كانى پیشكه وتندا سەرکه وت.

زۆرکەس به هۆى ناپه حەتیه وه سەرکه وتنيان مسۆگەر

کردووه.

هه موو کارێک دوو پووی ههیه، ده رباره ی هه رکامێکیان بیر بکه نه وه  
 نه نجامیکی جیاوازی ههیه، گهر له سه ر دژواری و سه ختی کاره که چر  
 بینه وه نه نجامدانی به لاتانه وه مه حال و یان لانیکه م گه لێک به نازار  
 ده بییت، به لام نه گهر له سه ر ئاکامیکی سه رکه وتووانه و نه وه سه ته  
 خوشه ی دوا ی نه نجامدانی کاره که به دهستی ده هیئن، نه وا  
 نه نجامیکی گه لێک به چیژی ده بییت.

نه ندیشه تان له سه ر هه ر شتێک چر بکه نه وه، هه مان نه وه شته به  
 ده ست دینن.

حه ز له چوکلێت ده که ن؟ به ئی؟ به لام تا ئیستا پێکه وتوو به توان  
 به سه ر هه زکردن له چوکلێتدا زال ببن؟ چۆن؟ نه گهر ته نیا له بیر  
 چیژی خواردنی چوکلێتدا بن، ناتوانن چاوپۆشی له نه خواردنی بکه ن،  
 به لام نه گهر کاتی دیتنی چوکلێت، زه ینتان ته نیا له سه ر قه له وی و  
 تیکچونی جه سه ته تان چر بکه نه وه و خۆباوه پیی خۆتان بکه ن که  
 به خواردنی چوکلێت له شو و لاریکی ناقۆلاو هه سستیکی ناخۆش تان  
 ده بییت، نه وا په فترتان ده گۆرپیت، ته نانه ت ناتوانن توخنی بکه وین،  
 گهر ده تانه ویت له کارێکدا ده سه به کارین، ده بییت بکه نه نه م ئاکامه ی که  
 نه کردنی کاره که له ته واو کردنی کاره که سه خترو به ژانتره . پونتر، له  
 زه ینی خۆتاندا هه رگیز ده رامه تی خۆتان تان به دل نیه، ته نیا به و  
 هۆیه وه یه که له زه ینی خۆتاندا به ده ست هیئانی ده رامه ته که تان به  
 نا په حه تیه وه گرێدا وه ته وه، پیتان سه یر نه بییت، هه ندیکه خیال ده که ن  
 بۆ په یدا کردنی پاره ده بییت واز له پشودان و گه پان و پاواردن بینن!



چیتەر ناتوانن چونکه جاران له گه‌ل خیزاندا بوون، هه‌ندیک باوه‌پیان وایه  
 بۆ په‌یداکردنی پاره‌یه‌کی زیاتر ده‌بی‌ت له‌گه‌ل که‌سانیت‌دا هاوبه‌ش بن.  
 ئه‌وان به‌ خۆیان ده‌لێن: له‌ نیوان ئه‌م که‌سانه‌دا سه‌ره‌نجام یه‌کێک  
 خیانه‌تم لێ‌ده‌کات، له‌ نا‌کاو پۆژێک هه‌موو شتی‌کم له‌کیس ده‌چیت."   
 هه‌ندیکی دیکه‌ له‌و باوه‌په‌دان به‌ بوونه‌ خواوه‌نی پاره‌ دۆسته  
 راسته‌قینه‌کانیان له‌ ده‌ست ده‌ده‌ن. دیاره‌ به‌م په‌وشی بیرکردنه‌وه‌یه  
 هیچ کاتێک ناتوانن کارێک بۆ به‌ده‌ست هێنانی ده‌رامه‌تیکی زیاتر بکه‌ن.  
 ته‌رازوی زه‌ین: ...

میشکی ئێوه‌ خواوه‌ن ته‌رازویه‌کی زۆر ورده‌، کاتی ده‌سپێکی هه‌ر  
 کارێک، نا‌په‌حه‌تی و خۆشی به‌ره‌نجامی ئه‌م کاره‌ به‌م ته‌رازوه‌  
 ده‌کیشری‌ت، ئه‌گه‌ر تای نا‌په‌حه‌تی قورستر بی‌ت، ئه‌وا هه‌زتان له‌  
 ده‌سپێکردنی ئه‌و کاره‌ نابی‌ت. که‌واته‌ گه‌ر ده‌تانه‌وێت کارک ده‌ست پێ  
 بکه‌ن به‌لام ناتوانن، هۆکار ئه‌مه‌یه‌ تای ته‌رازوی میشکی ئێوه‌ به‌ولایه‌دا  
 قورسه‌و دا‌که‌توه‌. ئه‌گه‌ر بریاره‌ په‌فتاری خۆتان بگۆپن و سوود له‌  
 توانا ده‌رونیه‌کانی خۆتان ببینن، ده‌بی‌ت ئه‌وه‌ی له‌ میشکی ئێوه‌دایه‌و  
 له‌گه‌ل خۆشی و ناخۆشیه‌کان هاومانا بوون، بیانگۆپن. تۆ ده‌لێیت:  
 پاره‌ واتا ئازادیه‌کی زیاتر، ده‌توانم به‌و پاره‌یه‌ی که‌ هه‌مه‌ یارمه‌تی  
 هاو‌پێ‌کانم بده‌م، دیاری بۆ من‌داله‌کانم بکرم، سه‌فه‌ری شوێنه‌ دوره‌کانی  
 دنیا بکه‌م، زانیاریه‌کانم به‌ره‌و بالا ببه‌م، ته‌نافه‌ت باشت‌ترین پاهێنه‌ریش  
 بۆ خۆم بگرم، به‌لام هاوکات میشک‌تان وه‌لام ده‌داته‌وه‌ که‌ ته‌واوه‌.  
 به‌لام ئه‌گه‌ر خواوه‌ن پاره‌یه‌کی زۆر بی‌ت ئه‌وا هه‌رگیز ده‌رفه‌تی ته‌واووت

بۇ پىپراگە يىشتىن بە مىندالە كانت نابىت، پەنگە ھاۋپىشكە كانت خىانەتتە لى بىكەن، ھەموو ئۇ سەرگە مىانەى ھەزىيان لى دەكەيت لە دەستىيان بەدەيت، ئەگەر دەتانە وىت لە بەلاى قەرزىيە كانتان خۇتان پىزگار بىكەن، يان بە دەرامەتلىكى زىاترە ۋە ئاسودە تر بىژىن، دەبىت يەكجارو بۇ ھەمىشە بىپىار بەدەن شىۋازى چىپوونە ۋەى زەبىنتان بىگۇپن، تەرازو ۋە كەتان بە باشى بەكار بىنن.

پاھىننەى ئۇمىر (ھەفتەى يەكەم، پۇژى دوۋەم)...

دەفتەرى سەرگە وتتە كانتان بىنن دەسبەكارىن:

۱. ئەو چوار كارەى لەمىژە دۋاى دەخەن يادداشتى بىكەن.

بۇ نەمۇنە دەتانە وىت جىگەرە تەرك بىكەن، تەلەفۇن بۇ يەككە لە ھاۋپىكەنتان بىكەن، بە دۋاى كارو پىشە يەكدا بىگەپن، بە كەسىك بىلنن نۆرم خۇشەدە وىت... پىۋىست نىە ئەم چوار كارە نۆر ئالۋىز دۇۋار بن، چوار كارى گەلىك ئاسان. مەلن باشە سبەى، ھەرىستە ئەم كارە ئەنجام بەدەن، چۈنكە سبەى گەلىك كارتان بۇ ئەنجامدان ھەيە، ھەموو پۇژىك ھىزى دەرونتان زىاترە دەبىت، دەبىنن مەيلىكى زىاترتان بۇ تەۋاۋكرىنى كارە دۋاخراۋە كانتان دەبىت.

۲. بنوسن كە پىتتان واىە بە ئەنجامدانى ئەم كارە بەرگەى

ناپەھەتەكى نۆر دەگىن. ئەگەر ۋەلامەكەتان "ھىچ" بىتت، دەبىت زىاترە لەمبارەيە ۋە بىر بىكەنە ۋە، پەنگە ناپەھەتەكەتان شىك بىت، كە لە پۈللە تەدا ھىندە گىرنگ

نەبن. پەنگە لە تەرخانکردنی کات بۆ ئەم کارە ھەستییکی ناخۆشتان ھەیە.

۳. بنوسن لە ئەنجامەدانی ئەم کارە چ چیژێک دەبینن. بۆ نمونە ئێوە دانیان کە دەبێت کێشی لەشتان کەم بکەنەو، چونکە بەژنو بالا یەکی ناپێکشان ھەیە، بەلام سەلامەتیتان لە مەترسیدایە، کەچی ئەم کارە بەردەوام دوا دەخەن، چونکە ھەموو جارێک لە خواردنی چوکلێت و شیرینی چیژێک دەبینن.

۴. داواتان لێ دەکەم چەند پرسیارێک لەخۆتان بکەن، بۆ نمونە بە زۆرخۆریی چیم دەسەدەکەوێت؟ ئایا ئەگەر جگەرە تەرك نەکەم چی پوو دەدات؟ ئەگەر نەچمە خوازیینی ئێوە کەسە ی خۆشم دەوێت، چی پوو دەدات؟ لەگەڵ خۆتاندا پاستگۆ بن، ئەگەر لەم مەسەلەیەدا کە مترخەم بن، لە ماوەی پێنج سالی ئایندەدا چ باودۆخیکتان دەبێت؟ قەلەو دەبن و... نا ئێمە بەس نیە بە کورتە وەلامیکەو مەوەستن، بزائن. ئێوەی لە ژياندا پێنمایمان دەکات ھەستەکانی خۆمانە نەك ھۆش و زڕنگیەکانمان.

۵. ئێستا ھەنگاوی یەكەم ھەلگرن، پێرسیتێکی گەورە ی تێکپرای ھەستەکانتان کە ھەر ئێستا یان دواتر بە ھۆی ئەم ھەنگاوانەو بە دەستیان دێنن ئامادە ی بکەن.

ھەست دەکەم: ژيان لە ژێر پکیفی خۆمدا یە، زیاتر شارەزای ژيان بووم، زیاتر لە جارێک لە ژێر بارێ بەرپرسیتیدام، متمانە بەخۆبونیکی زیاترم

بە دەست ھېناۋە، ساغى و سەلامەتتەكى زياترم ھەيە، پەيۋەندىيەكى  
بەتەوم لەگەل كەسانىتردا ھەيە.

چونكە دوو ھېزى جەلەوكار ھەن، ئەۋىش ھەلاتن لە نارەھەتى و  
ناخۆشى، پاكردن بەرەو چىژۇ خۆشى، بۆ پېشكەۋتن ھەردوكيان  
بەكارن، ئەگەر توانا پېشخستنى خۆتان نەبىت ئەۋا كەسانىك ھەن بە  
ويستى خۆيان بەرەو پېشستان دەبەن، كەۋاتە با جەلەۋى ژيان لە  
دەستى خۆتاندا بىت، فېرېبەن ئەندىشەكانتان جەلەۋ بكنەن و بېكەنە  
دەسمايەى خۆتان، بىرتان نەچىت دەبىت ئەۋ پېنج قۇناغەى سەرەۋە  
بېرن، ئەم كارانە مەخەنە سبەى ... تىكايە ھەر ئىستا ئەنجاميان بدەن

## پۆڭزى سىيەم (ئەلقەكانى پەيوەندى)

ئەمىر سىيەم پۆڭزى بەرنامەكەمانە: ...

لەوەيكە ھىشتا بەرنامەى بە دەست ھىنانى تۈانا پىادە دەكەن گەلىك  
خۆشخالىم، ئايا پاهىنانەكانى پەيوەست بە پۆڭزى دووۋەمتان  
ئەنجامداۋە؟ ئەگەر ئەنجامتان نەداۋە، ھەر ئىستا دەسبەكارىن و  
پاهىنانەكانى پابردوۋ ئەنجام بەدەن و پاشان سەرگەرمى پاهىنانەكانى  
ئەمىر بىن. ئەۋەى لە دوو پۆڭزى پابردودا فېربوون، لە بەشەكانى پېشودا  
زانىتان بۆئەۋەى بتۈان لە ژياندا بگەنە ئاكامى خۈانراۋى خۇتان، ئەۋا  
داۋاى يارمەتى لە تۈانا دەرونيەكانى خۇتان بگەن، تۈاناي دەرونى واتا  
تۈاناي دەسبەكارىوون، واتا بتۈان لە ھەر كاتىكدا پىڭگاي خۇمان بە  
پوونى بىينىن، واتا دەسپىكردن و درىژە پىدان، واتا بزانىن ئەۋ كارەى  
دەستمان پىكردوۋە كىرەنىە يان نا! واتا ھىندە لە پەۋشەكانى  
خۇماندا نەرمى بىۋىنن كە بتۈان بگەنە ئاكامى دىلخۈانزى خۇمان.

بۆئەۋەى تۈاناي دەرونى خۇمان مەۋگەر بگەن، دەبىت كەسانى  
سەرگەۋتوۋ بگەنە سەرەشقى خۇمان، بەلام ھەر ئەۋەندە نا! بۆچى  
ھەموو كەس ئەم كارە ناكەن؟ ۋەلام ئەمەيە لە ترسا، ترس بە تايىبەتى  
ترس لە ئارپەھەتبون مەۋقەكان لە كار پەشىمان دەكاتەۋە.

ئارپەھەتبون لە شىكست، لە بىستنى ۋەلامى نەخىر، لەۋەى كەسانىتر  
ھەرچىك دەربارەمان بلىن، يان بىرمان لى بگەنەۋە، يان تەننەت  
ترس لەۋ شەتى كە نايناسىن، لە پۆڭزى پابردودا گەشتە ئەۋەى كە

هەردوو ھەستەکانی ھەزکردن لە خوێشی و بێزاری لە ناپەھەتی  
 رێنماییکاری پەوتی ژيانە، ئەوەی لە پەوتی ژياندا بەرھە پێشمان  
 دەبات، چۆنیتی دروستبونی ئەلقەیی پەيوەندی لە نێوانی ئەم دوو  
 ھەستە و دۆخە جۆراوجۆرەکانی لە کۆئەندامی دەماریی ئێمەدا،  
 ئەمەش مانای چیه؟ مانای پێکەوێ گێردانە واتا دروستبونی  
 ئەلقەییەکی بتهوی زۆر تۆکمە لە مێشکدا لە نێوان ھەر کارێک و ھەستی  
 خوێشی و ناخۆشیدا.

بیرکردنەوێ ئەرێنی و لەبار بەس نیه. ئایا ئێوەش لە پرێزی ئەو  
 کەسانەن کە ھەمیشە لە بیرى دەسپێکردنی کارێکی نوێدان، بەلام ھیچ  
 کاتێک دەست بەو کارە ناکەن؟ بۆچی تا ئێستا دەسبەکار نەبوون؟  
 ئایا بەو ھۆیەوێ نیه کە لە زەینی ئێوەدا ئەم کارە بەمانی توشبونی  
 سەختی و ناپەھەتییه؟ دەبێت لە پوی دەرونی و مەعنەویەوێ بگۆڕین،  
 جۆری دروستبونی ئەلقەکانی پەيوەندی لە کۆئەندامی دەماریی  
 خۆتاندا پێچەوانە بکەنەوێ، دەبێت زەینی خۆتان بە شیوارێک "دانا"  
 پلانپێژی بکەن کە ھەر کاتێک دەریارەى ئەم کارە لەگەڵ خۆتاندا  
 دەدوێن بەو پەڕی پەرۆشییەوێ ھەست بە خوێشی بکەن، بەمجۆرە  
 کۆئەندامی دەماریتان خۆشحالی لەگەڵ بازرگانی و پێشەییەکی نوێدا  
 پێکەوێ گری دەداتەوێ، واتا رێک بە پێچەوانەى ئەوێ پێشتر ھەبوو،  
 بیرکردنەوێ لەبار دەریارەى ژيان شتیکی نایابە، بەلام بۆ زالبون  
 بەسەر کێشەکاندا بەس نیه.

گه وره ترين پهوشی بیرکردنه وهی له بار نه مه یه ژورجار خۆمان ناچار ده که یه که ئه رینیا نه بیر بکهینه وه، سالانیکه له گه ل وشه ی وینستون وشه ی جگه ره ده بیستین، وه که سه گه کانی پافلو ژ گریډراو بوین، ئیستا به خۆتان بلّین: وینستون جگه ره کی باش نیه، هه ولّ بدهن باوه پ به وه بکه ن دیسان دوپاتی بکه نه وه وینستون جگه ره یه کی باش نیه، باوه پ بکه ن "وینستون، جگه ره کی باش نیه قبولتانه؟ نا! وه که نه مه یه به خۆمانی بسه لمینین که په نگه ی شین له دنیا دا بوونی نیه، نه گه ر چه ندجاریک شتیکتان بۆ دوپات بکریته وه، زه ینتان گریډ ده دات و، قبولکردنی به لاتانه وه گه لیک ئاسانتر ده بییت، که واته ته نیا بیرکردنه وهی له بار به س نیه، ده بییت کرداریشی له گه لدا بییت، ده بییت جوړی وه لامه گریډراوه کان به بزوینه ره کانی ده وره ی خۆمانه وه بگوپین.

په وتی چاره نوس: ....

په وتی چاره نوس ده باره ی گه یشتن به مه به ست، به چوار قوناغ پیک دیت.

۱. پتویستی، سه ره تای په وت

۲. کردار.

۳. په رچه کردار

۴. نه نجام

بۆ گه یشتن به مه به ستی دلخواز، ده بییت نه م چوار په گه زه تان هه بییت.

دەتانه ویت ژیاقتان چۆن بیئت؟ دەتانه ویت ژیاقتان چۆن بیئت؟  
 دەتانه ویت بگەنە کوئی؟ دەبیئت بزائن پیتیسته خاوهنی چ بپوایەك بن؟  
 چۆت بیر بگەنەو؟ هەموو روژێك چ کرداریك بگەن؟ کاتی نه خشی  
 بیست سالی ئایندە ئیستایە نهك بیست سالی دیکە، چاویك  
 بخشیننەو بە ئەلقەکانی پەیوەندی پابردودا که لە زەینتاندە دروست  
 بوو، چ باوەرێك لە ژیاقتاندە بوونی هەیه، ئەگەر بیانگۆپن،  
 چارەنوسیشتان دەگۆرێت؟

پێکھێنانی ئەلقە ئەرینی پەیوەندی: ...

کاتیك بتانە ویت لە مێشکی خۆتاندە ئەلقە پەیوەندی بته و دروست  
 بگەن، دەبیئت لە خۆتاندە ته و او هەست بە خۆشییەکی بگەن و  
 چەند جارێك لە گەڵ ئامانجەکانتاندە گریی بدەنەو، وانا پێك هەمان ئەو  
 کارە هەوالسازەکانی پێکلامە بازراگانیەکان بۆتان دەگەن، چونکە  
 پێتان وایە وینستۆن جگەرە یەکی باشە؟ لەبەرئەوێ چەندین جار  
 ئەمەیان پێ وتوون، بە بیستنی وشە وینستۆن، خێرا بیر لە  
 جگەرە یەکی باش دەگەنەو هەر شتیك لە مێشکدا زۆر دوپات  
 بکریتهو ئەویش جێگیرتر دەبیئت، بەلام هاوکات بە باشی هەست بە  
 چێژەکی بگەن، ئەلقە یەکی بتهوی پەیوەندی نوێتان دروستکردووە.

پێکھاتنی هەماهەنگی دەماریی: ...

ئێوە چۆن دەتوانن چارەنوسی خۆتان بگۆپن؟ نازانم، بەلام لە بارە ی  
 شتیکی دەتوانم دانیاقتان بگەمەو، بەردەوامبونە هەماهەنگی  
 دەماریی گونجاو دەتوانیئت لە ساتیکدا گۆپانیکی سەیر لە خۆتان و



ژیانتاندا بەدی بېنیت، ئەو ەى ئەمۆ ئەنجامى دەدەن، بە ەى  
هەستىگە ەىە كە ئىستا خا ەنى ئە ەستەن، ئەگەر بتوانن بە  
گۆپىنى ەستە كانتان پەفتارتان بگۆپن، ئەوا ئاىندەش لە دەستى  
خۆتاندا دەبىت.

بەخشىن: ...

بە بپواى من، بەخشىن بەشكردى تىكرپاى ئە ەشتانەى كە خودا پىى  
داوېىن بەسەر كەسانىترداىە، من چىژىكى زۆر لە بەخشىندا دەبىنم پىم  
واىە: بە بەخشىن خەلكى خۆشيان دەویم، منىش لە چىژى  
خۆشەوىستى خەلكى بەەرەمەند دەبم. ەستى خۆشەوىست بوون،  
چىژىكى گەورەىە ئەگەر ئەم ئەلقەى پەىوەندىە لە زەىندا دروست بىت،  
هەرچەند لە كاتى بەخشىندا شتىك لە دەست دەدەىن، بەلام ەستى  
چىژو خۆشىمان بەهىزتر لە ەستى ناخۆشى و ناپرەحتى دەبىت.

چۆن كەسىك دەتوانىت ەك ئاوخواردنە ە مروفىك بكوژىت ەاوكات  
كەسىكى دىكە گىانى خۆى بخاتە مەترسىە ە بۆ پرگاركردى كەسىكى  
دىكە؟ جىاوازى نىوان ئەم دووانە چىە؟ تەنیا لە ەماناىەداىە كە  
خۆشەوىستى خەلكيان لە ناخى خۆياندا دروستكردو ە، ئىو ەم  
خەسلەتە چ ماناىەكتان لە ناخى خۆتاندا بۆ داتاشىو ە؟ بىگومان ەر  
باو ەپىكتان ەبىت لە ئاىندەتاندا كارىگەرى خۆى دەبىت.

بىر لە ەپۆژە تايبەتانە بكەنە كە كارىگەرى بە تىنپان لەسەرتان  
دروست كرددو ە. ئەم پۆژانە كامە ئەلقەى پەىوەندىانە لە مېشكتاندا  
دروست بوون؟ پەنگە ئە ەستەى لە ئىو ەدا پىكەتو ە تەوا

ئەرپىنى ۋاھكات نەزىنىش بىت، بۇ نەمۇنە ھەستى بىزارى ۋاھپەھەتى  
لە مادە ھۆشەرهكان، لەۋەيكە كەستىك پەنا بۇ مادە ھۆشەرهكات  
يان لىتى دور دەكەۋىتەۋە، پەيۋەستە بەۋەى كە ئەلقەكانى پەيۋەندى  
ناخى ئەۋلەگەل مادە ھۆشەردا بەشىۋەى خۆشى بىت يان  
ناخۆشى، كۆكايىن سالانە دەرامەتى سەدان مليۇن دۆلارى ھەيە، پىپ  
فرۆشتىن بەرھەمە لە ئەمريكادا.

بەلام بۆچى ئەم مادە ھەندە ھەۋادارى ھەيە؟ چونكە كۆكايىن ھەمان  
ئەۋكارە دەكات كە ھەموۋان ئارەزى دەكەن، دەسبەجى ناپەھەتى  
دەپەۋىتەۋە ۋە خۆشى دەخاتە شۈپتەكەى، بەمەش بەكاربردنى  
كۆكايىن ھالەتەك بەدى دەھىنىت كە ھەموۋ مۇقەكان ھەزى لى  
دەكەن. بەلام بۆچى ھەموۋان كۆكايىن بەكار ناھىتىن؟ ھەندەك لە  
مىشكى خۇياندا كۆكايىن يان بە ناپەھەتى ۋە پەنجىكى گەۋرەۋە گرى  
داۋەتەۋە، ناپەھەتى بەھۋى لە دەستدانى ئازادى. من "تۆنى رۆيىتىز"  
ھەرگىز كۆكايىن بەكار نەھىتاۋە، چونكە بە بېۋاى من كۆكايىن بە  
ماناى لە دەستدانى جەۋى ژيانە، لە ناخى مندا ئالودەبۈۋ خراپترىن ۋە  
قىزەۋەنترىن ھالەتەك كە دەكرىت بوترىت، كەۋتە نىۋ بارۋىخەكە كە  
نەتوانرىت كارىك بە ۋىست ۋە بۇاردەۋە ئەنجام بىرىت، چەمكى ئالودەبى  
لە زەينى مندا لەگەل ھەستى ناخۆش ۋە لەۋچۈنى ئارەزەكان،  
سەرمایە ۋە ژيانەۋە گرى دراۋەتەۋە، بۇيە من ھىچ كاتىك ئالودە نابم،  
بەلام ئەگەر كۆكايىن لە مىشكى كەستىكا بە خۆشىيەۋە گرى  
دراپىتەۋە ئەۋا بىگومان ئەۋكەسە دۋاى دەكەۋىت.

## پۇڭزى چۈرەم (NLP) دانائى دەمارىي- وتارىي

(NLP)، يان بەرنامە پۇڭزىي وتارىي، بەرنامە يەك بۇ جەلە وكردى ئيان. لەم پەوشەدا خۇباوہ پىي دەكرىن كە سوچى كىشە راستەقىنەكانتان، جۇرى باوہ پو خۇباوہ پىتان لە ئيان و پەفتارى كە سانىتردايە، ئەو كاتەي كە قىولتان كىرد كە كىشەكانتان جۇرە بىيانويەكى پەفتارى كە سانىترە، بە پىي پەفتارى كە سانىتر وىنايەكى بىسنورى نەرىنى بە زەينتاندا ختورە ناكات، ئىوہ بەم باوہ پەتان مىشكى خۇتان فىر دەكەن كە كەسايەتى، پەفتارو شىوہى ھەلسوكە وكردىن لەگەل خەلكى وەك خۇي وەرىگىن و ئەم دوو فاكترەش ھەستى ناپەحەتيتان بۇ دروست ناكات، ئەم پەوشە تەنيا بەو ھۇيەوہ كارسازە بە كۆمەكى پەوشە خۇباوہ پىەكان ھەماھەنگى كۆنەندامى دەماريتان دەگۇرپىت كە لە پاستىدا شىوہى ئەلقەي پەيوەندى لە زەينتاندا دەگۇرپىت.

گۇرپىنى ماناكان: ....

بىگومان ناوى "فىكتۇر فرانكلين" تان بىستوہ، كىتپەكەي (گەرانى مۇقۇ بە دواى مانادا) تاپادەيەك ھەموتان خۇيىندوتانەتەوہ، فرانكلين پزىشكىكى دەرونناسى جولەكە بوو، لە جەنگى جىھانى دووہمدا لەلايەن نازىوہكانەوہ بە دىل گىرا. لەو سەردەمەدا دىلىي لە دەستى نازىكاندا بە ماناى "مەركى جەتمى" بوو، بەلام فرانكلين ھەر لە يەكەم

ساتی چونه ئۆردوگاوه، بىنى لەم ئۆردوگايەدا ھەر بىست و پىنج  
كەسيان يەك كەس شانسى مانەو و ژيانى ھەيە.

بەلام چۆن؟ ئۆربەي ديلەكانى ئۆردوگاگە بىريان لە مردن دەكردهو،  
ھەستيان دەكردهموو شتيكيان لە دەستداو و دنيا كوتايى ھاتو و  
بۆ ئەوان، قسەي سەرزاري ئۆربەيان ئەمە بوو: "خوایە بۆچی توشى  
ئەم چارەنوسەت كردم؟ بۆچی دەبیت بەرگەي ئەم ھەموو ئازارە  
بگرم؟" بەلام كەميكيشيان بۆ ئازارەكانيان مانايەكيان ئۆزبويەو.  
واتا لەجياتى بىركردنەو ھى بەردەوام لە بەلاو ئازارەكان بە خويانيان  
دەووت: "ئىستا من لە بەلاو ناپەرەحتيدام، بەلام دوبارە دەگەرپمەو  
بۆ نيشتيما ئەكەم، سەرلەنوئى مالاكەم دروست دەكەمەو لە پەناي  
گپى سۆپايەكەو پالى لى دەدەمەو، چىرۆكى نەھامەتى و ئازارەكانم  
بۆ منداڵەكانم دەگىرپمەو."

ئەلقەي پەيوەندى خوڤشى و ناخوڤشى لە زەينى ئەواندا پىچەوانەي  
ئۆربەي ديلەكانى ديكە بوو، لەم پوەو لەگەڵ ئەوانىتردا جياواز بوون.  
پازى گۆرپى ژيان بىجگە لە گۆرپى ماناكان لە زەيندا ھىچى ديكە  
نەي. پازى سەرکەوتن، لە دابەزاندنى كىشى لەشدا گرێدانىتى لەمىشكدا  
بە خوڤشپەو نەك بە ناخوڤشپەو، ئەگەر دەتوانەوئى دەسبەكارو  
بازرگانىەكى سەرکەوتوانە بگەن، نابیت بە ترسان لە شكست لە زەيندا  
گرتى بدەنەو، بەلكو دەبیت لە زەينى ئىو ھەدا دەسپىكى ئەم كارە بە  
ماناي لەزەت و خوڤشى بىت، سەرکەوتن لە تەركردنى جگەرەدا  
پەيوەستە بەو ھى كە تەرك كردنى جگەرە لە زەيندا بە ماناي وەك

"ئەگەر جگەرە نەكىشىم جگەرە قەلەۋ دەيم" يان ھەر كاتتىك ناپرەھەتى  
كردم جگەرە بكىشىم "نەبەستەنەۋە .

(بەھىزىترىن كەسىك لە دىيادا ئەۋ كەسەيە پەۋشى گۆپىنى چەمك و  
ماناكان لە مېشىكىدا بە باشى فېز بېيىت)

بەنەماي گرىدراڭ: ...

ھەندىك لەۋ كەسانەي جگەرەكىشىن، دەريارەي تەرك كردن كۆمەكيان لى  
خواستم، مەن بوومە مايەي ئەۋەي جگەرەكىشان لە زەينى ئەۋاندا ھۆي  
ناپرەھەتەيەكى زۆرۈ نەكىشانى ھۆي خۆشەيەكى زۆرەۋە گرىئ بەنەۋە،  
پەۋشى دەمارىي - وتىرىي مەن تەۋاۋ كاريگەر بوۋ، بەلام دوو سى سال  
دواتر ھەرچىم پىسابوۋ بوبويەۋە بە خورى، كەسىك كە نەيتۋانىبوۋ بە  
ئاسانى جگەرە تەرك بكات چەند سالتىك دواتر بە ھەر بيانويەك دويارە  
دەستى پىكرىدبويەۋە، بەخۆم وت دەيىت چى بكم؟ پاش ماۋەيەك  
گەيشتە ۋەلامى "بەنەپەتى گرىدراۋى".

دەيىت خۇتان لە بەرامبەر ئەۋەي فېرى بوۋن و باۋەپتان پىكرىدوۋە بە  
بەپرس بزانن لە كاريپىكرىدنياندا پابەندىن، لە ژياندا پىويىستان بەۋ  
پىسايانە دەيىت كە فېرى دەبن، بىگومان پەيپەۋى كرىديان  
كاريگەريي بەتيني دەيىت، كەۋاتە دەيىت پابەندىن و پەفتاريان پى  
بكن. مەن ھەمو پۇژىك خۆم داتا "بەرنامەپىژىي" دەكەمەۋە تا ئەۋ  
پۇژە باشتىن ھەستەم ھەيىت، تا بىتوانم دەبەخشم، بەرزىترىن و  
لەبارتىن بىركىردنەۋە لە مېشىكىدا پەروەردە دەكەم، ئەم پەۋشە ناۋى  
(گرىدانى دەمارىي - وتارىيە).

تاكه پښتگای سهرکه وټن، مه شقکردنی پښتانه ی شم په وشه یه، بڼ  
 له ناوېرېدنې نه ریتیک، به بابې ټیک که له ماوه ی چند سالتیکدا دروستېووه  
 ، ناتوانریت چاوه پوان بکړیت به پراهنه ریک و به کاره یټانی په وشې  
 NLP ته واو بگه نه شه نجام، ده بیت رڼانه خوتان داتا  
 "به رنامه پښی" بگه نه وه تاكو زه یټنان ته واو به رنامه کانی کومپوټه ری  
 یان وه ک پښکخه ری ئامیره کانی وه ک پیاټو پښکیان بگه نه وه. زورجار بڼ  
 پښکه شقکردنی دروستی به رنامه یه کی کومپوټه ری پښوېسته  
 چه ندجاری کرداره کانی جیگیرکردنی به رنامه کان دوپات بکړیته وه، تا  
 کومپوټه ره که مان بجیته حاله تی گریدرانه وه، پاش ماوه یه ک شه  
 گریدرانتان پی خۆش ده بیت ته نانه ت ئالوده ش ده بن، گریدران ده بیته  
 به شیکي ژیانو په یوه نډیه کی شه لیکتریکی پښوېسته دروست ده کات،  
 ته نانه ت دواي چند مانگیک هیشتا پښوېستی به جیگیرکردنه وه و  
 گریدرانه وه ده بیته وه.

سی هه نگاوه به ره و گډان: ...

۱. بڼ پښکھټانی گډان، سهره تا ده بیت باوه پ بگه نه شم گډانه

پښوېسته.

ده بیت بگه نه شه و باوه په ی شم گډانه ده بیت پښک بیت، ئیوه ش  
 ده بیت به دی بښن.

۲. له زه یټنی خوتاندا شم مامه له یه بگه نه (نه گډان یه کسانه به

ناکامی)

ئەگەر نەتوانن ئىم پەيۋەندىيە لە زەينى خۇتاندە دروست بىكەن، ئەو  
 كىدارتەن بەۋەي تا ئىستەن فەيرى بىۋىن نەكردۈۋە. دىۋى ئەۋەي  
 باۋەپتەن كىرد گۆرەننى كەسەتتەن پىۋىستە، دەپتە ئەلقە نەزەينە  
 بەرتەسك كەرەۋەكانى مەشكەن بىشكەننە پەيۋەندى نۆيۈ ئەزەينى  
 تەيدا دروست بىكەن. بۇ ئەم مەبەستە كە ھەستەن كىرد ئەم ئەلقەيە لە  
 ھالەتە دروستبۇندە، شەتە بىۋىن يەن پەرسىيە لە خۇتەن بىكەن كە  
 ھەزەزە پەيۋەندى نەبەيت بەۋەي بە خەيالىتەندە دىت. بە مەشۋەيە  
 بىر كىردەن ھەتەن لادەندەن نەتوانن بە ئاسانەيە جەران ئەلقەيە  
 پەيۋەندەكانى مەشكەن مەكەم بىكەن. بە شەينەي ئەم ئەلقەيە  
 سەستە دەبەيت لە كۆتەيدە لەنەۋ دەچەتە چەتە نەتەۋە نۆي مەشك.

مەشك ۋەكە پەيۋەندەكە دەنگىيە كە چەندەن گۆرەننى تەيدا تۆمەر كىرەۋە،  
 ھەزەزە كەتەك بەتەۋەت دەتەۋەت گۆي لە يەكەك لە گۆرەننە بەگىتەۋە،  
 ھەزەزەكە ھەسەتەكە جەۋەزەن تەيدا بەدە دەمەتەت.

لە پەستە دەبەيت ئەمەي پەيۋەندەكە مەشكە خۇمەن جەۋەكەين،  
 ئەگەر گۆرەننەك ھەبەيت ھەمەشە مەيە دەركەۋەننى ھەستە نەخۇش  
 بىت، ئەۋە لە زەينى خۇتاندە بىسەنەۋە، پەۋشى مەن بۇ لە نەبەندە  
 نەۋجۆرە نەۋەزەن مەشكە، كە ھەندە پەشەۋ پەشە بە كەسەتەكە  
 دەكەم تا بە تەۋەي دەسەپتەۋە.

۳. خۇتەن بەم ئەلقەيە پەيۋەندە نۆيەۋە لىك گۆي بەندە.

ئىستە سەردەمە گۆرەننەكە، بىزەن كە نەبەيت بۇ گۆرەننى خۇتەن  
 چەۋەنەن پەۋشەكە گۆرەننەكە، بەكە بە گۆرەننى خۇتەن رۆزە

گونجاو به دهست دینن، له مهش زیاتر بهرگه ی زیان مه گرن، هر  
له مړوه بۆ گۆرینی ههسته نه رینیه کانتان ههنگاو بنین.

### پاهینانی نه مړۆ: ...

دهفته ری سه رکه وتنه کانتان بینن، چوار پهفتار، خو، نه ندیشه، یان  
ئو وینه یه ی پیتان وایه له خۆتاندا بیگۆپن له دهفته ره که دا یاداشتی  
بکه ن.

قوناغی یه که م: ئیستا بۆ نه هیشتنی ئو پهفتاره ی که ماوه یه که له  
گۆرینیدا سه رکه وتوو نه بوون، سه ره تا خۆتان بگه یه تنه خالی سه ره کی  
گۆپان، چۆن؟ بۆ هر بابته ک که یاداشتتان کردوو هۆکارێک بنوسن  
که پبویستی ئه م گۆپانه به لمیئت، ئه گه ئه م گۆپانه به دی نه هینن،  
چ شتیک له دهست ده ده ن؟ ئیستا بنوسن بۆچی تا ئیستا نه تان توانیوه  
ئه م گۆپانه له خۆتاندا به دی بینن. ئه گه ر بتوانن به لگه کانتان به  
ناشکرا ده ربین ئه وا دلنیا بن گه شتونه ته خالی سه ره کی گۆپان.

قوناغی دووه م: ده بیته ئو نه لقه ی په یوه ندیه ی جاران له میشتکاندا  
دروست بوو بيشکینن، په یوه ندیه کی دیکه بخه نه شوینه که ی، په نگه  
کیشه تان ئه وه بیته له سه ره هر مه سه له یه کی پرپوچ له گه ل  
هاوسه ره که تاندا مشتومر بکه ن، بۆ یه کلاییکردنه وه ی ئه م مه سه له یه  
نه خشه یه ک دانین. بۆ نمونه ده توانن له میانیه ی مشتومرێکدا له پر  
دهنگیکه ی سه یرو سه مه ره له خۆتانه وه ده ره پینن، بۆ نمونه ئووی،  
به م په وشه حاله تی نه رینی هاوسه ره که تان ده ره ویتته وه یان ئه و واز له



مشتومپرەكە دەھەيتتو دەلەيت "ئەمە واتاي چيە؟" يان تەنانەت  
پەيدەكەنەيت، ئەوسا فەزاكەي نىوانتان دەگۆرپتو دەتوانن كەشەكەتان  
بە شىۋەھىكى لۆژىكىانە دەرىپن، چىتر گىرۆدەي ئەلقە نەرىنيەكانى  
مەشكەتەن نابن.

قۇناغى سەيەم: ئەم قۇناغانە چەندجاريك لە زەينى خۇتاندە دوبارە  
بەكەنەو تە دەيتتە خو. گرىئ دەدرين، بۇ (گرىدەران) بەردەوام لە  
زەينى خۇتاندە توژىنيەو لەو ئايندەيە بەكەن كە تەيدا رەفتار يان  
خويەكتەن تەرك دەكەن، ئەو سوودانەي بە دەستيان دەھەيتن چىژيان  
لەي بېينن، تە ئەو كاتەي ئەم نەخشە نوپە لە زەينتاندە نەبەتە  
نەرىتيك لەم كارە بەردەوام بن، رەنگە ئەمە شەتەيى دۇوار بېت، چونكە  
شىۋەھىكى نوپە زىاننانە، بەلام خوي پىۋە بگرن، بۇ نمونە  
سەردەمى دۇچەرخەسوارى بېننەو يادى خۇتان، ئەو كاتەش  
دۇچەرخەسوارى بەلاتانەو نامۇو دۇوار بوو، بۇيە چەندىجار دەكەوتن،  
بەلام چىژى دۇچەرخەسوارى ھەندە خۇش بوو بە خۇتان دەووت:  
"دەبەيت جاريكى دىكەش تاقى بەكەمەو."

چىژى بەختەو رەببون، گەورەترين چىژى دىنايە، بۇيە ئەگەر ئەمجارە  
دوبارە كەوتنەو نا ئومىد مەبن، سەرلەنوئ تاقى بەكەنەو، ھەرجاريك  
ئەم كارە دەكەنەو ئەزمونىكى زىاتر بە دەست دەھەيتن، ھەندە  
دريژەي پى بدەن تە دەگەنە ئەنجامى دۇخاۋى خۇتان.

## رۆزى پىنجەم (گەيشتن بە خواستەكانتان)

زۆرچار لە خەلكى دەپرسم: "لە ژياندا چييتان دەوێت؟" لە وەلامدا:  
"نازانم." دەبيستم، هەندىكىش وەلامى سەيرو سەمەرەيان هەيە بۆ  
نمونه برياً هاوسەريكى باشتەرم دەبوو، برياً پارەيهكى زۆترەم دەبوو...  
زۆرەتان حەزتان دەکرد بازەرگان بونايە، زۆريك دەوڵەمەند دەناسم لە  
پيشەكەى خۆيان ناپازين، لە پاستيشدا خۆتان حەز لە پيشەى  
بازەرگانی ناكەن، بەلكو بە دواى ئەو شتەدا دەگەرێن كە پێتان وايە  
ئەگەر دەست بە كارى بازەرگانی بكەن بە دەستى دەهيئن، ئەوەش  
گۆپانى هەستە. ئايا دەتانهوێ هاوسەرگيرى بكەن، ئايا تەنيا  
لەبەرئەوێ لەگەڵ كەسيكدا پەيوەنديەكى سيكسيستان هەيە؟ بيگومان  
وانيه؟

لە پاستيدا هەمومان بە شوێن خوشييهكى زياتردا دەگەرێن، ئيمە  
هەموو كاريك بۆ بە دەست هيئانى چيژيان دوركەوتنەو لە ناپەرەهەتى  
ئەنجام دەدەين.

گۆپىنى دۆخى جەستەو جەلەوكردنى هەستەكان:

هەر كاريك كە لە هەر ساتيكدا ئەنجامى دەدەين، پەيوەيستە بە  
حالهتى بىركردنەو و جەستەيىمانەو لە هەمان كاتتدا، بۆيە زۆر گرنگە  
فيژيبين چۆن هەستەكانمان جەلەو بكەين تا بە دوايدا پەرەتارەكانمان  
لەژيەر پكيفى خۆماندا بن. دەمانەوێت لەم بەشەدا وەلامى ئەم پرسىيارە

بدنه نه وه، هر چیه كه له ژياندا پوو ددهات به هۆی چاره نوسو  
 شانسه وه به يان ئه وه ههستی له و كاته دا بۆتان دروست ده بێت؟  
 له وه يكه ئیوه دۆخێكى باش يان خراپتان ههیه، په یوه ندى به ئابورى  
 ولاته كه تانه وه نیه؟ ئایا په وشى هاوسه ره كه تان له ژيانى ئیوه دا  
 كاریگه رى نیه؟ به بپواى من جله و كردنى هه موو ئه م بارودوخانه  
 په یوه ستن به جله و كردنى ههسته كانه وه، دياره نامه ویت بلام  
 دۆخه كان هه رگیز گرنه نین، به لام چۆنیتى ههسته كانى ئیوه به كۆتایى  
 هه ر كاریك ديارى ده كه ن، هه رگیز گرنه نیه چ پوداویك له ژيانتاندا پوو  
 ددهات، ده توانن و پراى هه ر كیشه یه كه خۆتان جله و بكه ن ته نانه ت  
 نه وه ی له ژيانتاندا پوو ددهات ههستی چێژو خوشى بكه ن، هیه كاتيك  
 به دواى خۆشیدا مه گه رپن له دیدگای كه سانیتره وه، به بپواى من  
 هه موو كیشه یه كه له دنیا دا به دوو پرسىارى چۆن و بۆچى به كلاى  
 ده بێته وه، كه رده تانه ویت له چاره سه ركردنى گرفتیکدا سه ركه وتوو بن  
 نه وا ۸۰٪ سه ركه تنه كانى ئیوه په یوه سته به م پرسىاره وه، بۆچى؟  
 نه گه ر توانیتان پاساوى ته واو لۆژیکى شایانى په سندان بپننه وه. نه وا  
 ئیوه بۆ سه ركه وتن له و كاره دا نه شاز ده بن، ۲۰٪ پاشماوه ی پێگا كه  
 كاتيك ده توانن ته ی بكه ن كه وه لامى ئه م پرسىاره بدنه وه چۆن؟

كۆمه ك خواستن له جهسته : ...

دوو پێگا بۆ جله و كردنى حاله تى بپه ر كردنه وه وهسته كانى هه ر كه سێك  
 بوونيان ههیه: به كه میان په وشى كۆمه ك خواستنه له جهسته،

فیزیۆلۆژی جەستەییە و دووھەم پەوششی چەرکردنەوہی فیکر  
"بەرکردنەوہ" یە، ئەمڕۆ شروۆفە یە کە میان دەکەین:

بۆگومان دەزانن ھەر ھەستیک لە ئێمەدا بیزوێت ھەتھەن بە کۆئەندامی  
دەماریدا تێپەرییوہ، ئیستا کە سیک بێننە بەرچاوی خۆتان کە تەواو  
پەریشان و ناوئەمیدە، سەری داخستووہ، چاوەکانی نوقاندووہ،  
ھەناسەدانی ئاسایی نیە، ماسولکەکانی پوختساری داھێزراوون، ئیوہ  
دەتوانن بە ئاسنی لەبارە ی جولە و شێوازی ئاھاوتنیوہ پونکردنەوہ  
بدەن. ئەم کەسە چ ھەستیک ی ھەیە؟ ھاڵەتی جەستەیی لەگەڵ  
شێوازی دەرونی و ھەستەکانی ئیوہدا پەییوہندیەکی راستەخۆیان ھەیە.  
بۆچی ئەو کاتە ی پیک دەوہستیت و ھەناسە ی قوول ھەلەدەمژیت و  
پێدەکەنیت ھەستی پەریشان ی ناکەیت؟ بۆچی ھەستی ناپەھەتی  
لەگەڵ ئەمجۆرە ھاڵەتە جەستەییەدا ناھەموارە؟

چونکە بە نواندنی ئەمجۆرە ھاڵەتە پەییامیک ی جیاواز بە مێشکت  
دەسپێریت. شێوہ ی ماسولکەکانی پوختسار، شێوہ ی جەستە، شێوہ ی  
جولە و پیکردنمان، شێوازی ئاھاوتنمان لە ھەر کاتیکدا نیشانەری  
جۆری ھەستەکانمانە لەو ساتەدا، زۆریە ی جگەرە کێشەکان ھەرکاتیک  
تووشی ستریس و نیگەرانی دەبن جگەرە دەکێشن، باوہریان وایە بە  
کێشانی جگەرە ھەستیک ی باشتریان دەبێت، بەلام لە راستیدا ئەوہ ی  
دەبێتە مایە ی ھەستیک ی باشتەرگۆپینی شێوازی ھەناسەدان و  
ھەلکێشانی ھەناسە ی قوول و درێژە، باشە ئە ی بۆچی گۆپینی ئەم  
ھەستە بە بێ جگەرە بەدی نەھێنین؟

پاهیتانی کرده‌وهیی گۆپینی هه‌سته‌کان: ...

خیراتیرین و ئاسانترین پێگا بۆ گۆپینی هه‌سته ناخۆشه‌کان به چوست و چالاک، گۆپینی شیوازی جولێ جه‌سته‌یه، چونکه هه‌سته‌کان له‌سه‌ر بانه‌مای جموجولکردن دروست ده‌بن، ئه‌گه‌ر په‌ریشان و نیگه‌رانن، باشتترین کار جولاندن و پاوه‌شاندنی ده‌سته‌کانه، ده‌سته‌کانتان که‌میک لێک بلۆ بکه‌نه‌وه به‌ره‌و دواوه‌یان بیه‌ن، زۆر به‌هیواشی ئه‌گه‌ر په‌له‌ی تیدا بکه‌ن ئاکامیکی خوازراوی نابێت.

په‌وشی دواتر: ده‌سته‌کانتان وه‌ك حاله‌تی نزاکردن به‌رامبه‌ر پوخسارتان پابگرن، ده‌سته‌کانتان پێکه‌وه بنوسیئن، به‌ هیواشی لێکیان جیا بکه‌نه‌وه به‌ره‌و دواوه‌یان بیه‌ن تا ده‌گه‌نه ئاستی هه‌ردولای شانه‌کانتانه‌وه، زۆرباشه دوباره‌ی بکه‌نه‌وه، به‌لام ئه‌مجاره خیراتر. ده‌سته‌کانتان ته‌واو لێک جیا بکه‌نه‌وه.

په‌وشی دواتر: ده‌سته‌کانتان له هه‌ردوو لاره به‌ره‌و سه‌ره‌وه هه‌لپن، تا ده‌توانن په‌نجه‌کانتان درێژ بکه‌نن ئیستا به‌ خیرایی ده‌سته‌کانتان داگرن، دوباره‌ی بکه‌نه‌وه ئه‌مجاره خیراتر، ئه‌گه‌ر ده‌جار ئه‌م پاهیتانه ئه‌نجام بدن ئه‌وا هه‌ستی په‌ریشانیان ته‌واو ده‌په‌وێته‌وه هه‌ست به‌ چالاک ده‌که‌ن. بۆ نمونه ئیوه له ژياندا ساتی زۆر نایاب و خوشتان هه‌یه، له‌م ساته‌دا چۆن به‌ پێگادا ده‌پۆن؟ ده‌سته‌کانتان چۆن ده‌جولێن؟ به‌ چ پیتمیک ده‌ده‌وین؟

ھەر ئەم جولانە باشتىن شىۋەي ئالگۇپى لەبارن لە ئىۋەدا، تەنانەت لە شوپىنكارەكە تاندا لە سەر كورسى دەتوانن بەم مەشقانە ھەستەكانتان بگۆپن.

پشتى خۇتان پىك بىكەنەۋە، چاۋەكانتان لىك بىنن، ھەناسەي قوولۇ درىژ ھەلگىش، ماسولكەكانى دەم و چاۋتان خاۋ بىكەنەۋە، پى بىكەنن، ھەمان ئەو حالەتە بدەن بە پوخسارتان كە لە كاتى خۇشى و چالاكىدا ھەتەنە. زۆرىاشە. بىگومان ئىستا ھەستەكانتان گۆپاۋە، چونكە بە ئەندازەي پىۋىست گۆپانتان لە جەستەي خۇتاندا كىردوۋە، ئىستا خۇتان بخەنە قالپىكى سىستى تەمەلىۋە، دىيارە بە خىرايى بىگەپىنەۋە بۇ قۇناغە بەھىزەكە، دىيارە سىست و پەرىشان،..... دىيارە چالاك..... پەرىشان.... چالاك،

فېرىبىن حالەتى خۇتان بە خىرايى بگۆپن.

بە ئەنجامدانى بەردەۋانى ئەم پامىنانە دەتوانن تەنانەت لە لوتكەي ناپەھەتى و سىستىدا بە خىرايى ھەستەكانتان بگۆپن، چوست و چالاك بىن، دىيارە دەلىن ئەم كارە ماندوئامىزە، بەلام لەۋ باۋەپەدام سەرگەۋتن لە پېشە، پەيۋەندى ھاۋسەردارى، پەيۋەندى تايپەتى و زىيان ھىندە بۇ ئىۋە گىرنگە كە لەبەر خاترى ئەۋانە چەندىنچار ئەم مەشقە ماندوئامىزانە دەكەنەۋە.

دەزانن ھەشتا جۆر ماسولكەي جىاۋاز ھەيە كە بە گۆپىنى حالەتەكانى ھەر كامىكىيان دەتوانن بۇ ماۋەيەكى كەم ھەستى جۆراۋجۆر بە دەست بىنن، شىۋەي ماسولكەكانى پوخسارى ئىۋە جۆرى بىركىرنەۋە

ههسته کانتان دهگۆپیت، پیتان سهر نه بیئت ئەم کاره له زانکۆی سان فرانسیسکو سهلمینراوه، لهم تووژینه وهیه دا "دهسته یهك كه سترسیکی زۆریان هه بوو" خستنیانه پیکه نین، ئەم کهسانه ته نانهت بیست خولهك بۆ وچان پیکه نین، بهمشیهوهیه حالهتی پوخساریان دهگۆپا، سهر له وه دابوو هیچ کام لهو کهسانه ی پیکه نیبوون چیتر نه یانتوانی ههستی خه ماری و په ریشانی بکه نه وه.

### خۆراکی گونجاو:...

ئه مړۆ تووژنه وه یکی فراوان ده باره ی کاریگه ری ماده ی خۆراکی له سهر ناخ دهرونی مرقه کان ده کریت، ته نانهت سهلمینراوه به هاوکاری گۆپینی زه مه خۆراکیه کان ده توانریت له مندالانی ناته واوو، کهسانی خه مۆکدا گۆپانی دهرونی خوازاو به دی بهینریت و هاوسهنگی له ههسته کانیاندا بکریت و بخرینه دۆخیکی سروشتیه وه، پیشنیارتان بۆ ده کهم دیقه تیکی زیاتر له سهلامهتی و خواردنی خۆتان بدهن، ههست و نه ندیشه ی ساغ له جهسته ی ساغدایه.

زۆربه مان له رۆژانه ی ژیا نماندا بزوبوین، ههر پۆژیک بیدار ده بینه وه به بۆ چهوسه له یی و سستیه وه دهچینه سهر کاره کانمان، دوباره دهگه پێینه وه، سهیری ته له فریقۆن ده کهین، دهچینه وه سهر جیخه وه کانمان، سبه ی هه مان رۆژی پیشتر دوپات ده کهینه وه.

جهسته ی ئیوه پێ به رایه تی نه ندیشه کانتان دهکات: ....

خاوهنى جەستى خۇتان بىن، تا بىتوانن بەسەر ئەندىشەكانى  
خۇتاندا زالىبن. چۆن دەتوانن ئەم ئامرازە بەكار بېىنن؟ وەلامەكەى  
ئاسانە، بە ئەنجامدانى پاهىئاننى ئەمىرۆ.  
پاهىئاننى يەكەم: ...

دەربارەى بابەتیک کە بەپاستى حەزى لیدەكەن و کاتى قسە لەسەر  
کردنى دەخرۆشین لەگەڵ ھاوسەرەكەتان، ھاوپیکەتان، ھاوکارەكەتان،  
ئەگەر هیچ كەسنىكتان نیه لەگەڵ خۇتاندا يان ئەنانهت دیوار، بە دوو  
پەوشى تەواو جیاواز بدوین، جارى يەكەم بە پىتمىكى زۆر ئارام و  
خىرايىهكى ھىواش، جارى دووهم بە خىرايىهكى زۆر دەنگىكى بەرزو  
حالتى خوشیى و حەزەو، پاشان لە ھەردوو جارەكەدا سەرنجى  
ھەستەكانتان بدەن، ئەنجامدانى ئەم پاهىئانە گەلیك گرنگە، بەم كارە  
فیرى ئەو دەبن بە قسە كردن ھەستىكى خوش بەدى دیننن، تا  
بىتوانن دواتریش كاتى قسە كردن لەگەڵ كەسانىتر ئەم ھەستە بۆ  
ئەوانیش بگوینەو، چونكە توانایى گۆرپىنى ھەستەكانى خەلكى بۆ  
بەدەست ھىئاننى سەرکەوتن زۆر گرنگە.



پاھىننى دووھ: ...

داواتان لى دەكەم ھەر كاتىك ھەستى ئارامى و پەريشانىتان كرد،  
زىاتر گرنگى بە جەستەتان بدەن، بۇ نمونە لە شيوازي وەستانەكەتان  
ورد بېنەو، ئايا لە كاتى نىگەرانىدا پيش و پاش دەكەن؟ پىك  
وەستاوون؟ ھالەتى پوخسارتان چۆنە؟ چۆن دەنگى خۇتان بە كار  
دەھىن؟ پىتمى قسەكردنتان ئارامە، يان لەرزۆكە، ھەول بدەن بە  
گۆپىنى ھالەتى جەستەيىتان خۇتان ھىور بگەنەو، ئەگەر لەكاتى  
پەريشانىدا بە پىوھ وەستاوون، ئەوا دەست بە پۆشتن بگەن، ئەگەر  
بىدەنگن لەگەل خۇتاندا بدوین، ھالەتى پوخسارتان بگۆپن، بەمانەش  
كۆمەلە ھەستىكتان بۇ دروست دەبىت دەسبەجى ھەست بە ئارامى و  
ھىور بوونەو دەكەن.

بە خۇتان مەلئىن ھەموو ئەم كارانە گەوجانەيە، سەرنجى كاردانەوھى  
مىشكتان بدەن لە بەرامبەر جولە جۆراوجۆرەكاندا، ھەموو كەسىك  
لەگەل كەسىكى دىكەدا جىاوازە، بۆيە دەبىت جولەى وزەبەخشى  
تايبەت بە خۇتان بدۆزنەو، ئۆرجار گەيشتە ئارامى ئاسانترە لە  
بەرگە گرنتى ناپەھەتى، بە براوى من تىكپراى مۆفەكان توانايى  
بەرەوبالاجونيان ھەيە. ھاوكات بە گۆپىنى ھالەتى جەستەيىتان  
ئەندىشەتان بە شيوھى ھەناسەدان، پىتمو خىپرايى ئاخاوتن و شيوھى  
ماسولكەكانى پوخسارتان چپ دەبىتەو، سەرەنجام گۆپانى  
ھالەتەكانتان لە دەفتەرى سەرگەوتەكانتاندا ياداشت بگەن.

## رۆژی شه شه م: تهكنىكى پيشكهوتن: ...

به رنامه‌ی ئه مپۆمان فيرپوونى شيوازي سوود وهرگرتنه له "تواناي چرپوونه وه"، وهك ده زانن ئه م په وشه دووهم ريگاي جله وكردى ههسته كانه، به هاوكارى ئه م تهكنىكه ده توانين ههسته ناخوشه كان به خيراىي بگۆرين.

كاتيك له تاو سه رنئيشه يه كى به تين ئازار ده چيژن، چى ده كه ن؟ زۆربه ي خه لكى ئازار شكيتنك ده خۆن، به لام ئاخۆ تا ئيستنا ريكه وتوو ه ئازاريكى به تينى سه رنئيشه تان هه بيئت و كه سيك پرسياركتان لى بكات يان ناچار بن كاريك ئه نجام بده ن كه پيويسته بپرو هۆشى ته واوتان له سه ر ئه و كاره بيئت؟ بيگومان دواى ته واوبونى كار، له پر ده زانن سه رنئيشه كه تان نه ماوه . چۆن؟

ته نيا به هۆى لادانى چركردنه وه ي بيركردنه وه .

چرپوونه وه ي ميشتك له سه ر مه سه له جوړاو جوړه كانه كه ههسته كانمان ديارى ده كات، به دواى ئه وه شدا ههسته كانى خۆمانه كه په فتارمان جله و ده كات.

له ده ورويه رى خۆتان بپوانن ئه وه ي له قازانجى ئيوه يه بيبينن، ئه گه ر زه ينتان له سه ر خۆشيه كانى ژيان چر بكه نه وه، هه ميشه ههستى به دل بوون و خۆشيتان ده بيئت، كه سانى سه ركه وتوو له به گه وره زانينى ژيانيندا قوول بونه ته وه، ئيوه ش ده توانن ئه و نيعمه ته بچوكانه ي ژيان به گه وره بيبينن تا ههستىكى خۆشتان هه بيئت، كه واته بۆئه وه ي بتوانن چۆنيتى ژيانى خۆتان به ره و بالا ببه ن ده بيئت فيرى ئه وه ببن:

پاڤردو).

۲. چۆن ئەندېشە کانتان لەسەر مەسەلە جۆراوجۆره کان چى  
دەكەنەوه.

دروستکردنى دەرفەتەكانى ژيان: ...

دەرفەتەكانى ژيانى ھەمومان زادەى پەفتارەكانى خۆمانە،  
پەفتارەكانمان ھەلقولاوى ھەستەكانمانە، لە ھەر ساتىكدا ھەر جۆره  
ھەستىكتان ھەبىت ھەمانشپۆھ پەفتار دەكەن. ئەگەر سەبارەت بە  
كەسىك ھەستىكى خراپتان ھەبىت، تواناى پەفتارى باشتان لەگەڵ ئەو  
كەسەدا نابىت، ئەمە دەربارەى ژيانىش ھەر پاستە، چۆن دەكرىت  
كەسىك خاوەنى ھەموو شتىك بىت و كەچى ھەستى بەختەوهرىش  
نەكات؟

گرنگ نىە چەندە خاوەنى نىعمەتەكانى خوا بىت، ئىپوھ ھەمىشەو  
لە ھەر بارو دۆخىكدا دەتوانن بىركردنەوھى خۆتان لەسەر شتىك چى  
بەكەنەوھ كە بەلاتانەوھ باش نىە، يان بەبىرواى ئىپوھ ھەماھەنگ نىەو  
خۆتان بۆ ھەمىشە بەشكست خواردو لە دەسچوو بزائن، بەبىرواى من  
بەختەوهرى راستەقىنە واتا ھەستکردن بەخۆشى و چىژىكى نەبىراوھە  
لە ژياندا، ئىپوھش تواناى مسۆگەرکردنى بەختەوهرىتان ھەيە، چونكە  
دەتوانن مەلەبەندى چىركردنەوھى زەينتان لە خۆتاندا ديارى بكەن.

تواناى ھاوسەرەكەم، كە زۆرم خۆشدەوئىت، بۆ چىپونەوھ لەسەر  
باشىەكانى ژيان ماىەى ستايشكردنە، ئىمە ھەردوكمان دەتوانن لە

سەرکەوتنى بى سۈرۈر لى بىست پۇژدا.....

خراپترىن كاتەكانداۋ لەۋپەپى توپەبون و بەتىنترىن ناپەھەتيدا لەچاۋ  
تروكانىكدا سەرنجى خۇمان لەسەر مەسەلە بىزاركەرەكە لادەين، بە  
يەكتر بلىين: "ھىي سەيرىكى ئەۋگولە جوانە بگە." يان "لەۋ  
ئاۋابونى خۇرە جوانە بپوانە." يان تەننەت چاۋ لە چاۋى يەكتر بېرىن  
بلىين: "خودايە من چەندە بەختەۋەرم كە خاۋەنى تۆم." ئىمە  
ھەردوكمەن ئەۋ توانايەمان ھەيە كە ھەستى خۇشى لە خۇماندا دروست  
بگەين.

پرسىياري جادويى و ۋەلامى موعىزەئاسا: ...

ھەر يەككە لە ئىمە لە زەينى خۇيدا خاۋەنى خىستەيەكى گىرنگى  
پىدانىن كە بەپىي بىرو باۋەپەكانمان دارپىژراۋە، تەنبا سەرنجى ئەۋ  
خالانە دەدەين كە لەم خىستەيەدا بەھايەكى بەرزى ھەبىت، چۆن  
دەتوانىت بەھاي مەسەلە جۇراۋجۇرەكان ديارى بگەين؟

تەنبا بە پرسىياركردن دەتوانىت چۆنىتى ژيانىك ھەلسەنگىنرىت، "من  
گەشتومەتە ئەۋ باۋەپەي كە بىركردنەۋە شتىك نىبە بىجگە لە  
قۇناغەكانى پرسىۋجۇ لە خۇكردن، ئەۋ پرسىيارانەي لە مىشكى خۇتاندا  
داياندەپىژن ديارىكەرى شتىكە كە لەسەرى چىر دەبنەۋە، بۇ نمونە لە  
خۇت دەپرسىت: "بۇچى ئەۋ ھەموو پىشھاتە ناخۇشانەم بەسەردا  
دىت، مىشكىش ۋەكو كۆمپىوتەرىك بىگومان لە لاىەك دەبىت  
ۋەلامىكت بداتەۋە لەلايەكى دىكەش ئەمەش پرسىيارىكى پاستەقىنە  
نىبە، مىشكىش ۋەلامىكى پوچ دەداتەۋە ئەۋىش ئەمەيە: "چونكە من  
بەدشانسىم." ئەمجۇرە پرسىيارانە پىش زەمىنەيەكى نەرىنى

په خساندووه و تیکړای پېشها ته ناخوښه کانی پابردوی بیرها توه ته وه،  
 نه گهر خوو بگرن به وهی هه میشه پرسپاری نه ریڼی و بی وه لامي  
 لوژیکي له میښک بکه، هه سته کانی پوژانه تان هه میشه ناخوښ و  
 نه ریڼی ده بیټ، تا نه و کاته ی نه م شیوه پرسپارانه بکه، هه وه لامي  
 له م شیوه یه تان ده سده که ویت، له سر هر شتیڅ ساغ بېنه وه، هه مان  
 نه و شته به ده ست ده هیڼنه وه.

نه و پرسپارانه ی به بچی ده ست پی ده که، ناووم لی ناوون پرسپاره  
 نه بپاوه کان، چونکه میښک بؤ نه مجوره پرسپارانه وه لامي کی وردو  
 بیخه وشي پی نیه، له جياتی نه وهی له خوټ بپرسیت: "بچی ناتوانم  
 له به لای نه م قه له ویه نه فره تیه پزگار بېم." بپرسیت: "چون ده توانم  
 هه رچی زوتره لاواز بېم تا چیژ له پیک و پیکی نه ندامم وه رېگرم؟"  
 له جياتی نه وهی بلټیت: "خوايه بچی نه و هه موو به لایم به سر دا  
 هات؟" بلټی: "چون ده توانم توانا کانم به کار بیتم، هاوکاری خو م و  
 که سانیت ر بکه م." میښک تان ناچار بکه له جياتی ساغبونه وه له سر  
 "ناتوانایي" له سر "توانا به هیزه کان" ساغ بیټه وه تابتوانم  
 موعجیزه بخولټینن.

کیښه کان بکه نه به چوکلیټ: ...

هه مومان نه م ده سته واژه یه مان بیستوهه، پوژیک له پابردو ده پوانن  
 به وهی پېشتر پیی گریاوون پیده که نن، نه مه ته واو پاسته، بچی نابیت  
 هه ر ئیستا پیی بکه نین؟ گرنګ نیه ژيان تان تا چ پاده یه ک خراب و  
 ناهه مواره، بؤ نمونه له ژيان تان دا شتانیک هه یه که ژور شادی هیڼن، به

بیر لیکردنه وه یان ده توانن ههستی خوشو نایاب به دهست بئینو  
بیانکه یه به چوکلێت، پی بکه نین و چیژ له ژیان ببینن.

باشترین مامۆستایان و پیشه وایانی زانست و ئاین هیچ کاتیک  
نامۆزگاریان نه کردوه، به لکو پرسیاریان کردوه له گهڵ که سانیترا له  
وه لامة کهیدا به شدار بوون وایان لیکردوون که خویان ئه وهی له  
ناخپاندا ههیه به کاری بئینو وه لامة کان بدۆزنه وه.

"جۆن ئیف که نه دی" ده لێت: مه پرسن ولاته که تان چی بو ئیوه  
کردوه، بپرسن چیتان بو ولاته که تان کردوه؟ ئه وه ده یویست لاوانی  
ئه م ولاته له توانای خویان بو فراوانکردنی ولاتدا به هه ره مه ند ببن، به پرێز  
هایدل بێرگ داهێنهری فیزیکی کوانتیم ده لێت: "سروشست قوفلی  
نه یه نه کانی خوی بو ئه وه که سانه ده کاته وه که پرسیارى لى ده که ن."  
راهینانی ئه مرق: ...

ده فته رى سه رکه وته کانتان بکه نه وه، پێنج پرسیارى وزه به خشی تیدا  
بنوسن، هه موو پۆژیک پیش له خه وه ستان چاوی پيدا بخشینه وه،  
هه ول بده ن ئه م په وشه بکه نه خو له خۆتاندا که ده توانیت  
کوئه ندامی ده ماریتان گریدراو بکات، ئه وه پرسیارانه ی له ده فته رى  
خۆتاندا ده بنوسن ده کریت به مشیوه یه بیست: "ئێستا له ژیانمدا له چ  
شتیک زۆر خوشحالم؟" ئه گه ر وه لامة که تان "هیچ" بیست،  
پرسیاره که تان به مشیوه یه لى بکه ن: "ئه گه ر بتوانم خوشحال ببه م، به  
چ شتیک خوشحال ده بم؟" ئه م پرسیاره چه ند جاریک له خۆتان  
بکه نه وه.

چ شتېك خوشحالمان ده كات؟

شانازی به چ شتېكى خومانه وه بكهين؟

كى له هه موو كه سيك زياتر خوشى ده وين؟ نيوه له هه موو كه سيك  
زياتر كيتان خوشده ویت؟ ته نيا مه لين باوكم؟ دايكم، هاوسه ره كه م،  
منداله كه م، زياتر دهر باره ي هه سته كانتان بوار بدهن كه تامى عيشق  
بكهين، ليكه پين نه م هه سته هه موو گياننان بهه ژينيت.

## رۆژی ھەوتەم: رازی سەرکەوتن

وانەى ئەمىۆ دەربارەى بېروباوە پو بە ھاکانى خۆمانە، يان پونتر سەرچاوەى سەرکەوتن و شکستى ژيانمان، "باوە پ"، واتە ئەو شتەى ناچار بە کارکردنتان دەکات، ئەوەى باوە پمان پىيەتى ھۆکارى سەرەكى دەرکەوتنى ھەر پەفتارىکە. پەنگە بلێن کە خۆت وتت خوشى و ناخوشى ھۆکارى سەرەكى جلە و گىرى پەفتارە لە ژياندا. بەللى راستە، بەلام ھەمومان بە دريژاي ژيان فيريوين ناويک لەو خوشى و نارەحەتية بنين، ئەو ناو ليئانەش ھەمان ئەو بايەخانەن کە لە بارەيانەو دەدوين.

قەوارەى بايەخو بە ھاکان: ...

زەينى ئيمە خاوەنى پالاوگە "فلتەر" يکە و ھەرچيەک دەگاتە ميشتک دەبيت بەم فلتەرەدا تتيپە پبيت، بەشيکى زۆرى شتەکانى دەورويەرو بۆچونەکانمان لە ژياندا لە کاتى تتيپە پبون بەم فلتەرەدا دەسپرنەو، پونتر سەرنج لە شتيک دەدەين کە بەلامانەو بەبايەخە و ئەوانى دیکە نابيين، يان لانیکەم کەمتر سەرنجيان پى دەدەين، بەھاو بايەخەکانمان پيمان دەلین لەزەت چيپەو چ پەفتارگەليک مايەى خوشحالى و لەزەت دەبيت؟ بەھاو بايەخى وەک عيشق، جوانى، دەسەلات، چاوەترسى، ھەستى نارامى و... بەھاگەليک ھەن کە بەرەو خويان کيشمان دەکەن، ئيمە ھەول دەدەين لە ژياندا تەنيا بەرەو مسۆگەرکردنيان بيزوين. بەلام شيوازي ھەولەکانمان پەيوەستە



به‌وه‌ی که کام له‌م به‌هاو بایه‌خانه به‌لامانه‌وه زیاتر گرنگ بیټ. بۆنمونه به‌لای که سی‌که‌وه که چاونه‌ترسی له‌سه‌روی خشته‌ی پله‌به‌ندی‌کراوی به‌هاو بایه‌خه‌کانیه‌وه داناوه، په‌نگه هه‌ستکردنی به‌ئارامی که‌متر به‌لایه‌وه گرنگ بیټ، که‌واته په‌فتاره‌کانی ئه‌و خۆپاریزانه نابیټ، گه‌ر که‌سی‌کی وا بانگ بکه‌ن بۆ خۆ به‌ردانه‌وه‌ی ئازاد له‌فرۆکه‌یه‌که‌وه لێی به‌گومان نابن، چونکه ئه‌و چیژ له‌و سه‌ره‌پۆیی و چاونه‌ترسییه ده‌بینیټ، به‌لام ئه‌گه‌ر له‌نی‌و هاو‌پیکانتاندا که‌سی‌ک هه‌بیټ که هه‌ستکردنی به‌ئارامی به‌لایه‌وه زیاترین بایه‌خی هه‌بیټ، ئه‌وا ئه‌و بانگ هه‌یشتکردنه بۆ کردنی ئه‌و سه‌ره‌پۆیه په‌سه‌ن ناکات، چونکه گرنگترین به‌ها بۆ ئه‌و له‌ژياندا خۆ به‌ردورگرته له‌هه‌ر شتیک که هه‌ستی نه‌بوونی ئارامی پی‌ی ببه‌خشیت، ئی‌وه‌ش به‌باشی بیر بکه‌نه‌وه بزائن ئایا ئامانجه‌که‌تان و به‌ها گرنگه‌کانی ژيان‌تان هه‌ردوکیان به‌یه‌کسانی کار ده‌که‌ن یان نا؟.

ئه‌گه‌ر ئه‌م دووانه یه‌کسان نه‌بن بزائن هه‌یچ کاتی‌ک سه‌رکه‌وتوو نابن. که‌سانی‌ک به‌هاو بایه‌خه‌کانیان له‌پیناو گه‌یشتن به‌ئامانجه‌کانیندا نه‌بیټ ئه‌وا له‌سه‌ره‌تای پێگای سه‌رکه‌وتندا ده‌وه‌سترو هه‌ر له‌ویدا ده‌میننه‌وه.

هه‌ندی‌جار سه‌رنه‌که‌وتنی که‌سه‌کان به‌و هۆکاره‌یه که هاوکات خاوه‌نی دوو قه‌واره‌ی به‌های جیاوازن، ئه‌م که‌سانه هه‌میشه له‌دژایتی و کێشه‌کێشدان له‌گه‌ڵ خۆیاندا و زه‌ی به‌ره‌و پێشبردنی ئامانجه‌کانیان بۆ نامینیته‌وه. په‌نگه له‌پێرستی ئامانجه‌کانتاندا وشه‌ی وه‌ک بنه‌ماله‌،

پاره، يان ئۆتۆمبىل، ھەيىت، بەلام دەيىت بزانن شتائىكى ۋەك بىنەمالە  
يان پاره بە بايەخ ھەژمار ناكىت، بەلكو ئەوانە ئامپازى گەيشتىن بە  
بەھا بايەخەكان.

ئىۋە خىزانان تەنيا بۆ ئەۋە ناۋىت كە ھاۋسە ريان مندالتان ھەيىت،  
بەلكو ئەۋە ئارەزۋى ئىۋەيە ئەۋ بايەخانەن كە پىتان وايە بە ھەبونى  
خىزان بە دەستيان دەھىن، بەياخەكانى ۋەك عىشق، ھەستى ئارامى  
يان پەيۋەندى مەعنەۋى يان پاره ئامپازىك بۆ گەيشتىن بە دەسەلات،  
ماڧى ھەلجاردن و يان ئازادىيەكى زياتر يان ھەرشىك كە بەلاتانەۋە  
گرىگە، لە ھەنگاۋى دواتردا ديارى بكن، كە كام ھەست و كام ھالەت  
بەدور دەبن، پىرسىك لەم دژە بەھاۋ بايەخانە ئامادە بكن، ئەم  
كارە خاۋەنى گرىگى و تايەتەندى، چونكە مېشك زياتر خەرىكى  
دوركەۋتەۋەيە لە ئىش و دەردو ئارەھەتى تا بە دەست ھىنانى  
خۆشى.

ناكۆكى ھەندىك لە ئامانچ و بايەخەكان: ...

بۆ گەيشتىن بە ئامانچەكانتان دەيىت بايەخەكانتان بىناسن، تواناى  
گۆرپىنى ئەۋ بايەخانەتان ھەيىت. بەدەر لەمە جەلەۋى چارەنوسى  
خۆتان بە دەستەۋە نايىت، بىرو باۋەپى ئىۋە لە چۆنىتى ژيانناندا  
كارىگەرى بەتىنى ھەيە، زۆرىمان لە ژياندا كۆمەلىك بايەخمان ھەيە  
كە دەمان گەيەننە بىنبەست و ئىمەش ھىچ كىلىتىكى دەرچونمان لەم  
بىنبەستەدا پىنى. بايەخگەلىك لە مېشكماندا نامۆبنو بە ئاگايىەۋە

بە باشى نەيانناسىن ئەۋا بۆگەشتىن بە ئامانچ ھېچ كۆمەكچان پى  
 ناكىت، ئەگەر ھەستىكىن بەلاتانەۋە بايەخىكە دەبىت بزانن ئەم  
 ھەستە بە پاستى بەلاتانەۋە چ پىناسەيەكى ھەيە، ئايا نەبۇنى ترس لە  
 ھىرشى كەسىكى نەناسراۋ لە نىۋەى شەۋدا بەلاتانەۋە ھەستى  
 ئارامىيە، يان ئەم ھەستە بەلاتانەۋە بە ماناي خۆنەدانە لە ھېچ جۆرە  
 سەرەپۇيى ۋە ترسيەك لە كارەكاندا؟ ۋىپاي ئەمە دەبىت كارىك بىكەن  
 لە نىۋان بەھاكانتاندە ھېچ ناكۆكىيەك نەمىتت، بۆ نمونە گەر  
 چاۋنەترسى ۋە سەرگەۋتن لە پىزى گىرنگىرەن بايەخەكاندا بىت، ئەۋا  
 ناتوانن ترس لە شكست لە پىزى پىشەۋەى دژە بايەخەكاندا دابىنن،  
 چۈنكە پىۋىستىيەكانى چاۋنەترسى ۋە سەرگەۋتن بەرگەگىرتى شىكست ۋە  
 ناكامىيەكانە.

ئىۋە ھەر لە ئىستەۋە دەتوانن ھەر ھەستىكتان بۆيت لە خۆتاندا بەدى  
 بىنن، چۆن؟

بۆ نمونە گەر بخۋانن ھەست بە سەرگەۋتن بىكەن، دەتوان بە خىرايى  
 مەۋگەرى بىكەن. تاقى بىكەنەۋە. ئەۋا ھالەتەى لەكاتى سەرگەۋتندا  
 بەخۆتانەۋە دەبىيىنن بىيىننە بەرچاۋى خۆتان ۋە شىۋەيەۋە  
 دانىش، پىك دانىش، ھەرۋەك لە كاتى خۆشچالدا ھەناسە دەدەن،  
 ھەناسە دەدەن، پوخسارىكى ئارام بەخۆتان بەدەن، ئەگەر لەم كاتانەدا  
 پىدەكەنن، بىگومان پى بىكەنن، ئەگەر ئەم مەشەقەنە ھەموو رۆژىك  
 بىكەن، بە زويى دەبىنن كە ھەموو رۆژىك شادىنن لە رۆژى پىشتر،  
 تەۋا ھەستى سەرگەۋتن دەكەن، لەمەش سەيرتر سەرگەۋتنىش بەرەۋ

ئىۋە دىت، باۋەپ بىكەن، چونكى ھەستەكانمان شىتېك نىب بېجگە  
لەتېشكدانەۋەى مىشكان، تاكى پىڭاى بە دەست ھىنانى ھەستە  
گونجاۋو خۆشەكان ئەمەيە كە جەستەتان بخەنە دۆخىكى گونجاۋەۋە،  
بىركردنەۋەكانتان لەسەر دىمەنە دلگىرەكان چىر بىكەنەۋە. زۆربەى  
خەلگى بە پىچەۋانەى ئەمەۋە كار دەكەن، ئەوان ياساۋ بايەخەكانى  
ژيانيان پىكخستۋە كە سەركەۋتن تارادەيەك مەحالۋ ژيان سەختو  
مەينەتبارە، بۆيە ھەمىشە ناپەھەتو توپەن.

بايەخە ئەرتىنەكانى ژيان: ...

مىشكى مۇۋ خۇكارەيەۋ ھەر شىتېكى پىسىپىن پاست يان ھەلە  
ئەۋە ۋەردەگرىت. بىروياۋەپى سەرەكىتان دەروازى ھىزو توانا  
شاراۋەكانى ئىۋەيە. بىرو باۋەپەكانە دىارى دەكات چ پىرسىارىك  
لەخۇتان بىكەن، ئەگەر باۋەپى ئىۋە سەبارەت بە خۇتان لە خالى  
لاۋزدا بىت، ئەۋ پىرسىارانەى لە خۇتانى دەكەن، ھەمان ئەۋ پىرسىارە  
نەپراۋانەيە كە بە "بۆچى" دەست پى دەكەن، بۆ بە دەست ھىنانى  
سەركەۋتن ناچارن بىروياۋەپى سەرەكىۋ بىنەپەتى خۇتان بگۆپن،  
دەبىت باۋەپگەلىك بە دەست بىنن كە بتانپارىزىت.

ھەموو پۇڭىك پۇڭى سەركەۋتن: ...

من باۋەپم وايە ھەموو پۇڭىك پۇڭى سەركەۋتن بىت، بەلام ئەگەر ئەمپۇ  
من ناپەھەت بىم ئەۋا شىتېك ناگۆپىت، كەۋاتە ئەمپۇ پۇڭى سەركەۋتنەۋ  
دەتوانرىت چىزى لى بىبىنرىت.

ئىۋەش دەتۈنن لە قۇناغەكانى گەيشتن بە ئامانجەكانتەن چىژ لە ژيان  
 بىيىن، دۋاى دەسكەوتنى ھەر ئامانجىك دەگەنە ئەم ئاكامەى "ھەموو  
 ئەمە بو" بە دۋاى ئامانجىكى دىكەدا دەپۆن. كەواتە فېرىن لە "خودى  
 ژيان ۋە ھەلەدان بۆ پىگەيشتن" چىژ بىيىن، نەك لە "ئەنجام ۋە  
 بەرەنجامەكەى" دەتۈنن شەيدەى پەروازكردن بىن، چىژ بىيىن، بەبى  
 ئەۋەى لە يىرى ئەۋەدا بن كەى دەگەنە مەنزل.  
 ژيان مەبەست نىيە، ژيان پۆيشتەنە بەرەۋ شويىنى مەبەست دەبىت  
 چىژى لى بىيىن.

پاھىنانى ئەمىر: ...

بۇ پاھىنانى يەكەم لە دەفتەرى سەرکەۋتەكانتاندە ۋەلامى ئەم  
پرسىيارە بنوسن، چ شتېك لە ژياندا بەلامەۋە گەلېك بە بايەخە؟ بىرتان  
نەچىت، دەبىت بايەخى كۆتايى بنوسن، نەك پارەۋە مال ۋە ئۆتۈمبىل.

پاشان ئەۋەستەى بە ھەبوۋنى ئەم بە ھاۋ بايەخانە بە دەستى  
دەھىنن يادداشتى بىكەن، خۆشى، لەزەت، ئارامىي، ئىستە ئەۋ  
بايەخانەى نوسىتان بە پىيى يەكەمايەتى ژمارەيان بۇ دانىن، پەلى  
يەكەم، پەلى دوۋەم، بزەنن، لە پىرستى بايەخەكانتاندە سەرکەۋتن لە  
يەكەم پەلىۋە عىشق لە پەلى دەيەمدا بىت، بۇ نمونە كاتېك دەتەۋىت  
بچىتەۋە بۇ مالەۋە يان مانەۋە لە شوپىنى كارەكەت تا كاترۇمىر دەى  
شەۋ يەككىيان ھەلېرېرېت، كارەكەت پى باشترە، بەلام ئەگەر عىشق  
لە پەلى يەكەمدا بىت، دەلېت: ھەرچەندە كارم ھەبىت گىرنگ نىە  
دەبىت ئىستە بگەپمەۋە بۇ لاي ھاۋسەرەكەم، چۈنكە بەلاى تۆۋە  
خۆشەۋىستى نىازىكى بىنەپەتىە، كەۋاتە دەبىت پەلى بە  
يەكەمايەتىەكانى ژيانت بىبەت، چۈنكە باۋەپە بىنەپەتىەكانى تۆيە كە  
پىنمايى ژيانت دەكەت، دۋاى ناسىنى بايەخە سەرەكەكە، باشترە  
پەلى بەۋ ياسايانە بىبەت كە پەيوەندىيان بە باۋەپەكانتەۋە ھەيە.

بۇ تۆ عىشق بايەخىكى زۆر گىرنگە. بەلام بۇ بەدەست ھىنانى عىشق  
يان بەخشىنى عىشق چى دەكەيت؟

لە چ حالەتېكدا ھەست دەكەيت لە عىشق بىبەرىت؟ لە چ حالەتېكدا  
ھەست دەكەيت كەسىكى خۆشەۋىستىت؟

## رۆزى ھەشتەم: باۋەرەكانتان بگۆپن

چۆن باۋەرەكانى خۇمان بگۆپن؟

ئىۋە دەزانن چۆن ھەر خوويەك بگۆپن. سىڭىلى زىپىنى گرىدراوتان  
لە بىرماۋە؟

۱. دەبىت بگەنە خالى گۆپان: واتا بە تەۋاۋى ماناۋە ھەست بەۋە  
بگەن كە دەبىت شتىك بگۆپت.

۲. دەبىت ئەلقەى گرىدراۋى مېشكتان ھەلگىپنەۋە، ئەۋەى بە  
نارەھەتەۋە گرى دراۋە دەبىت بەخۇشەۋە گرى بدرىتەۋە،  
بە پىچەۋانەشەۋە.

۳. دەبىت خۇتان گرى بدەن تاكو بۆ ھەمىشە ئەم ئەلقەى  
پەيۋەندە نوپىيە لە جىي خۇيدا بىمىنەۋە.

ئىستا دەبىت بۆ پىكەيتانى ئالوگۆپ لە باۋەرەكانماندا دەبىت بەپىي  
ئەم بىنەمايانە بىت.

۱. ئەۋ باۋەرەپانە ديارى بگەن كە بەپاستى دەتانەۋىت بىانگۆپن.  
ئەۋانەى ئەۋەندە ھەستى نارەھەتەيان پى دەكەن، كە  
بتانەۋىت ھەر ئەمپۆ بىانگۆپن، ئەۋەندەى مېشكتان بگاتە  
ئەم ئاكامەى كە بە ھەبوۋى ئەۋجۆرە باۋەرە دەبىت بەرگەى  
نارەھەتەكى ئۆر بگن.

۲. ئىستا دەبىت باۋەرەپتان بگۆپن، بەلام چۆن؟

بىر لە تىكپراى ئەۋ زىانانە بگەنەۋە كە لەسەر ئەم باۋەرە توشتان  
بوۋە، بىر بگەنەۋە، نەك تەنیا بىر كىرەنەۋە بەلكو ھەست بە تىكپراى

سەرکەوتنى بى سۈر لە بىست پۇڭدا.....

ئەنجامەكانيان بگەن. پاشان دەبىت بىروباوەپىكى نوئى بگەنە شوپنەكەيەو بۆ نمونە گەنجى و جوانى بە مانای شادىە، گەنجى و جوانى واتا وزەو چالاكى، چونكە من گەنجەم زىاترم ھەيە. لەجىاتى باوەپى: گەنجى و جوانى واتا بى ئەزمونى و لاوازى، چونكە ناتوانىت كارە گەورەكان لە ئەستۆ بگىرت. دواى دروستكردى بىروباوەپى نوئى لە زەينى خۆتاندا گىرى بەنەو، چۆن؟ زۆر بە ئاسانى، بە بىركردنەو لەو ئاكامانەي بە شوپنەكەوتنى ئەو باوەپانە بە دەست دىن.

۳. لە دوا قۇناغدا دەبىت مېشك لەگەڵ ئەم سەرمەشقە نوپىەدا گىرى بدرىت. دەبىت ھىندە دەربارەي باوەپە نوپىەكەتان بىر بگەنەو، ئەو ئاكامە شىرىنانەي لىيانە بە دەست دىن ھەستىان بى بگەن، تا خۆتان گىردراو دەكەن، بە جۆرىك ھەر كاتىك وشەي گەنجى و جوانى دەبىستن بى ھىچ زەحمەتەك ھەستى خۆشى، دەسەلات و توانايى و ھەژىن سەرتاپىتان دابگىرت، ئەم وشەيش تەنيا بە دىپاتكردنەو دەكرىت، ھەموو رۆژىك پىنج تا شەش خولەك بىركردنەو و تىپرامان بگەن.

كەسانىترىش بگۆپن: ...

كاتىك لەگەڵ خەلكى لەبارەي بىروباوەپە توانابەخشەكانەو دەدویم، زۆرەيان دەلین: مەحالە بتوانرىت كەسەك بگۆپىت، ھەركەسەو ياسايەكى بىركردنەو تايبەت بەخۆي ھەيە، بەلام من باوەپەم وايە



ھەرکەسىڭ لە ھەر تەمەنىڭدا بېت دەتوانىت خۇي بگۇرپىت. جياوازي  
تەنيا لە ماوہىەدايە كە خەلڭى پىويستيانە تا دەگەنە خالى سەرەكى  
گۇپان، ھەندىكەس لە گۇپان دەترسن. دەلەين: مەن سالانىكە  
بەمشىوہىە ژياووم، بەلام بزەنن لە ھاوگىشەي ژياندا، پابردوو يەكسان  
نيە بە داھاتوو!

پەوتى ژيان لە بەرو پىشچوندايە ناتوانىت لە پابردودا بەمىنىتەوہ،  
دەلەين لە پابردودا تاقىم كىردوہتەوہ، بەلام سەرى نەگرتوہ، ھەلەيەكى  
تەواو ھەلەيە! نابىت ئەوہى لە پابردودا ئەنجامتان داوہ و ئاكامىكى  
نەبوہ بىسپىرنە گەنجىنەي مىشكتان. دويارە تاقى بکەنەوہ، بە  
پەوشىكى دىكە بگەنە ئەنجام.

ئەگەر ئەدىسۇن پادەستى شىكستەكانى پابردوى خۇي بوايە ھىچ كاتىك  
تواناي داھىتەنى نەدەبوو، ئەو نۆسەدو نەوہدو نۆ جار دروستكرىنى  
گلۇپى ئەلىكتىرىكى تاقى كىردوہ، سەرکەوتوو نەبوو بەلام كۆلى نەدا،  
ھىچ كاتىك پۇژانى پابردوو گىرەتەكانى پۇژانى داھاتوو ديارى ناكەن،  
پابردو تاكە سەرچاوہيەكى زانىيارەكانە، ھەمىشە لە ھەر كاتىكدا  
دەتوانن بگەنە ئەنجام، ھەرگىز گىرەتە نەكە لە ژياندا چىتان بەسەردا  
ھاتووہ، يان چارەسەر كىردى كىشەكانتان چەندە دورە لە خەيالو  
مىشكتانەوہ، ئەگەر باوہر بکەن ھەر كىشەيەك چارەسەرى خۇي  
ھەيە، بىگومان چارەسەر دەدۇزنەوہ.

سەفەر بۇ پابردوو داھاتوو: نمونەى دىکنز: ...

۱. جەستەى خۆت بخەرە قالبىكەوہ كە بتگەيەنیتە بالآتيرين  
ئاستى چوستو چالاكى. ئىستا دوو باوہ پرى نوئى دروست  
بكە:

- من زۆر گەنجەم وچووم پىر لە توانايەو بىرپارە ئەم توانايەم بە  
كارىينم.

- من بېروانامەم نىە، بەلام سوپاس بۇ خوا دىكتۇرايى تواناييم  
هەيە، دەتوانم ھەموو كارىك تەواو بكەم.

- پارەيەكى ئەوتۆم نىە، بەلام ئەو دەسمايە كەمەشم بۇ  
دەسپىنكى كارىك بەسە.

كارىكى بچوك دەتوانىت لە ئايندەدا بىيتە پىژدەيەكى مەزن.

ئەگەر باوہ پە كۆنەكەت ئەمە بووہ كە "من ناشىيرىنم" باوہ پە  
نوئىەكەت نابىت ئەمە بىت كە "من تارادەيەك جوانم" ئەم باوہ پە،  
باوہ پىكى بەھىزۆ ئەرىنى نىە.

۲. ھەناسەيەكى قوول ھەلمزە بە ئارامى پەھى بىكەرە دەرەوہ.  
چاوہكانت لىك بنى. ئەم قۇناغە، واتە قۇناغى گۇاستنەوہو جىنگىر  
بىون ئاسانتەرە، چونكە چىتر ئەلقەى گرىدانەوہى كۆن شكاوہو  
بۆشايى بۇ باوہ پىكى بەھىز دروست بووہ.

۳. وايدانى بۇ ماوہى پىنج سال لەگەل ئەم باوہ پە نوئىەدا  
زىاووت.

سەرکەوتنی بێ سنور لە بیست پۆژدا.....

ئێستا واتا دواى پینچ سالی ژيان له گه‌ڵ ئەم باوه‌رە نوێیانه‌دا، له کویت؟ چیت ده‌سکه‌وتوو؟ چه‌نده پێشکه‌وتویت؟ له ئاینده بېوانه، پێده‌که‌نیت؟ چوستو چالاکی‌ت؟ باری دارایی‌ت چۆنه؟ چه‌سته‌ت چی لی‌ به‌سه‌ر هاتوو؟ ته‌ندروستت‌یت؟ گورج و گۆلت‌ریت؟ په‌یوه‌ندیه‌کان‌ت له‌گه‌ڵ خودا چۆنه؟

ده‌ سال‌ تێپه‌ریوه‌ یه‌ك ده‌یه‌ له‌گه‌ڵ ئەم باوه‌رانه‌دا ژيان‌ت کردوو، له ئاوینه‌دا له‌خۆت بېوانه، چوستو چالاکی‌ت یان نا! به‌ توانا ده‌رده‌که‌ویت؟ کاتی‌ک پێت وایه‌ پاشماوه‌ی ته‌مه‌نت به‌مشپۆه‌یه‌ ده‌به‌یته‌ سه‌ر، هه‌ست به‌چی ده‌که‌یت؟ بیست سال‌ بچۆره‌ پێشه‌وه‌، دوو ده‌یه‌یه‌ که‌ باوه‌ر په‌کان‌ت وزه‌ت پی‌ ده‌به‌خشن، که‌واته‌ چیت‌ر جیی‌ پرسیار نیه‌، بۆ نمونه‌ هه‌ستیک‌ی خۆشت هه‌یه‌.

ب‌رپار بده‌ کام چاره‌نوسیان هه‌ڵده‌بژێرت؟ ده‌زانم که‌ ده‌ته‌وێت ب‌گه‌رێته‌وه‌ بۆ ئەم‌ڕۆ به‌ په‌رۆشه‌وه‌ به‌ دواى چاره‌نوسێک‌دا ب‌گه‌رێت که‌ به‌رجه‌سته‌ت کردوو.

پاهێنانی ئەم‌ڕۆ به‌ وردی ئەنجام بده‌، چونکه‌ چاره‌نوست دیاری ده‌کات.

## رۆزى نۆيەم: رېڭخستنى ئامانجەكان

رېڭخستنى ئامانجەكان كىلىلى سەرەكى ھەموو سەرگە وتنىكى ژيانە. ھىندە دەريارەى ئەم وتەيە قسە كراو، پەنگە زۆرەتان بلىن: ئۆى خوايە گيان تىكايە بىپرەو، مەموو شتىك لەم بارەيەو دەزانم، دەبىت ئامانجى ئەرىنى لەبەرچاوبگرم، بىانوسم، پلەبەندىان بگەم. بەئى پەنگە وايىت، بەلام وريابن نەكەوونە تەلەى زانىارىيەكى كەمەو، كەم زانىارى مەترسىدارترە لە نەزانين، ئەگەر بە باشى پەوشىك نەزانن لەگەل بى ئاكامىيەكەيدا پداين زۆرىش ناخايەنىت كە ھەموو پەوشەكە لە بىر دەچنەو.

ھەموو پەوشىك دەبىت خال بە خال پەچاوبكرىت، ھەموو پۆژىك مەشق بكرىت، فىلى باشترىنەكانى دنيا تەنيا پامىنانو دوپاتكرىنەو، دوپاتكرىنەو دايكى ھەموو كارامەيەكانە، ئەگەر بۆ كارەكانى پۆژانەى ھەموو رۆژىكتان ئامانجەكان ھەبىت، ئەوا ئەجامەكەى بە ھەژىن و دلخواز دەبىت، ئامانج دەتوانىت ئەو كىشكرىنە بىت كە بەرەو پىشەو تان كىش بكات، ئەگەر نەزانن چ شتىك دەتوانىت بتانبوزىنىت، ئەوا مەھالە بتوانن سوود لە تواناكانى خۆتان بىينن.

پهوشی پښخستنې ئامانجهكان: ...

ئامانج له سهروو له نه نجامداني كاره كانه وه، به بېروای من مه رامي سه ره كي شارواه له وديو پښخستنې ئامانجه كانه وه، ته نيا به ده ست هي ناني هه نديك شتي تاي به تي نيه، به لكو هم كاره ناسنامه يه كي نوپتان پي ده به خشيت، له كوتايي پښگاي ژياندا هيچ كاميك له و شتانه ي كوتان كړدوه ته وه مايه ي خوشحالي و په زامه ندي ئيوه نابن، به لكو نه وه ي بۇتان گرنگه نه مه يه وهك مروفك چيتان كړدوه؟ نه و كاته ئامانجه كانتان پښك ده خن ده بيت بزائن بوچي هم كاره ده كهن.

وايداني له ماوه ي ساليكدا ده بيت مليونيك دولارت هه بيت، نايما هه بووني چهنده سفته پاره يهك له ماله وه چهنده به هه ژين و سه رنجراكي شه كه هه ولي بۇ بده يت؟ به لام بېر كړنه وه له وه ي به هه بووني نه و بړه پاره يه ده توانيت چهنده كاري به سوود نه نجام بده يت بېگومان له پاره كه زياتر تو ده بزوينيت.

كه سانيك تا ئيستا پښخستنې ئامانجه كانيان تاقى كړدوه ته وه، به لام ئاكاميكيان نه بووه، كيشه ي سه ره كيان له م كارهدا هه يه، نه وان به جدى و پښكو پيكي دواي نه كه وتوون، بۇ نمونه سالي جاريك هم كاره له سه ره تاي سالي نويدا نه نجام ده دن، له م كاته دا نه و ئامانجان ه ي سالي پيشتر پييان نه گه يشتوون وه لايان ده نين، ئامانجي نوئ دروست ده كهن، هاوكات هو كاري گه يشتن به م ئامانجان ه ش نازانن، ئامانجيان هه يه، به لام دلنيا نين نه وه ي به ميشكياندا ديت له دلشياندا هه يه يان نا!

ئەگەر مەرامى سەرەكى ھەر ئامانچىك ئەناسىن، شوپىنكەۋىتى بىي ماناۋ  
دژۋار دەبىت.

لەۋديو ھەر سەرکەۋىتىكى مەزنەۋە مەرامىك بوۋنى ھەيە.  
مىن دىئىام بە بىر لىكرىدەۋەي ھەر شىتېك دەتۋانن ئەۋ شتە بە دەست  
بىنن. بىستومە وشەي "مەيل" لە لاتىنىيەۋە لە "تۋانا" ۋە ۋەرگىراۋە،  
كەۋاتە مەيل كىردىن بۇ شىتېك ۋاتا تۋانايى بە دەست ھىنان، مىن لەۋ  
باۋەپەدام بە دىارىكىردىن ئامانچىك ۋامەنقۇرىي بۇ پىگەيشىتى  
لىۋەشاۋەيى بە دەست ھىنانى بەدى دىت، چۈنكە ئەم لىۋەشاۋەيىيە لە  
دەرونى ئىمەدايە، ئىمە تەنبا بە دىارىكىردىن ئامانچ بەردەستى  
دەكەين.

تىن بۇ ھاتىن، پلەي سەرکەۋىتىن: ...

بەلای زۆرىيەي خەلگىيەۋە سەرکەۋىتىن جۆرە تەلەيەكە، كاتىك سەرکەۋىتىن  
بە دەست دىنن ئاھەنگ دەگىپن، چىتر ھەموو شىتېك فەرامۇش دەكەن  
بۇيە ھەرگىز تامى سەرکەۋىتىن ئاچىپن، بەلام ئارپەھەتى ۋە ئارپازىبون  
ھىزو كىشكرىنىكە بۇ جۈلە كىردىن، جولان بۇ دابىنكىردىن نىياز.

چ شىتېك ۋاتان لىدەكەت ھەموو پۇژىك خواردىن بخۇن؟ فشارى برىسىتى.  
چ شىتېك ۋاتان لىدەكەت عىشق بىبەخشن؟ فشارى تەنبايى.

لە فشارو ئارپەھەتىيەكان بىزار مەبن، ئارپەھەتىيەكان ھەزىنى چالاكىتان  
پىي دەبەخشن، كەۋاتە ھەموو پۇژىك سەرنج بەدەنە ھەستى  
ئارپازىبونەكان.

فشار "تىن ۋاۋ" ئەلماسى بە دىھىنان دروست دەكەت ....

هەستى تىن و تاوو فشار باشترین و کاریگەرترین شوپىنگەرتنى  
ئامانجەكانە، كەسانىكى زۆر دەناسم كە ئامانجى بەرزيان ھەيە، بەلام  
سەبارەت بە ئەنجامدانى بەرنامەكانى خۇيان ھەست بە ھىچ  
پابەندبونىك ناكەن، چونكە ھەستيان بە فشارو تىن و تاوى كاركردن  
نەكردووە.

ئەگەر لە دواى خۆتانەو ھەست بە ھىچ ئازارو تىن و تاوىك نەكەن  
ھەرگىز ئاوپ نادەنەو ھەو ناگەرپنەو.

پامىنانى ئەمپۆ: ...

لە دەفتەرى سەرکەوتنەكانتанда بنوسن:

۱. چ تشىك لە ژياندا زۆر ئارەحەتتان دەكات يان بە پىي  
چاوھپوانى ئىو ھەيە، لە تىكراي لايەنە فيزيكى، ھەستيارى،  
دەرونى، ھۆشيارى، دارايى جوان ورد بىنەو، ھەلامى ئەم  
پرسىارە بدەنەو.

۲. لە خۆتان بېرسن، بۆچى ئەم بەشە ھەك ويستى خۆمان نىە،  
چۆن بىگۆپىن، چونكە ھەر شتىك بنوسن، ھەرچىەك بىيت،  
دەتوانن بىگۆپن.

۳. خۆتان بۆ جەختكرنەو لەسەر ئەو شتە گرىئ بدەن، من  
پىشنىارى خەلكى دەكەم، لانىكەم سالى دووجار  
ئامانجەكانيان پىك و بەرنامەپىزىي بكنەو، لانىكەم مانگى  
جاريك چاويك بە ئامانجەكانياندا بخشىنەو، بە جۆرى  
بىركردنەو ھەستەكانياندا ھەموو پۆزىك.

## پۇڭزى دەيەم:

پېرسىتىكى تەۋابۇ سەرگەۋىتىن

ئەم باسە بە ئەنجامدانى پايئەن بۇ بە دەست ھېئانى ئامانچ  
تەرخانكراۋە، لە باسەكانى پېشودا لە پېشا دەقەكانتان دەخوئىندەۋە  
دواتر پايئەنەكان شى دەكرانەۋە، بەلام ئەم باسە بە تەۋابى  
پەيۋەستە بە ئەنجامدانى پايئەنەكانەۋە. پەچاۋى ئەم چەند خالە  
بەن:

۱. ئەم بەشە لە شوئىنەكانى ۋەك شوئىنى كار، پاسو ...

مەخوئىنەۋە.

۲. شوئىنەكى بېدەنگو ئارام بۇ ئەم بەشە ھەلبىزىن.

۳. تەلەفۋەكانتان بېدەنگ يان بكوئىنەۋە.

۴. ھەلبەدەن ئەم بەشە لە پۇڭزىكدا بخوئىنەۋە، پايئەنەكانيان

ئەنجام بەن.

۵. تەمەلى مەكەن ئەم كارە دوا مەخەن، زۆربەى خەلكى پېم

دەلىن: تۆنى، تۆر چوستو چالاكىت بۆيە لە زياندا

سەرگەۋتوۋ بويت، بەلام مەن ۋەك تۆ پېرۋە چوستو چالاك

نېم، تەمەلم.

مەن پېيان دەلىم ئىۋەش تەمەل نېن، تەنيا ئامانچى بچوكتان ھەيە،

ھەندىك ئامانچ خۇيان لە سروسىياندا بەھىزىن دەبنە مايەى ئەۋەى

ئىۋە بەھىزىن چالاكىۋگەشە بە دەست بېنن، ھەرچەند پىكخستىنى

ئامانچەكان تەۋابەۋىستى ئىۋە نېە، دەبىت دىقەت لە پاىەى



سەرکەوتنى بى سۈرۈر لى بىست پۇزدا.....

شايسىتى و توانايىيەكان بىدەن. بەلام ھاۋكات لە وياۋە پەدام ئەگەر بە گەيشتن بە ئامانجەكانتان بە راستى باۋەپتان ھەبىت لە زەين و ناخى خۇتاندە ھىندە بە راستى بزانن كە ھەستى ئەۋە بگەن پىشتەر بە دەستان ھىناۋە، مېشكان ۋەك راستىك ۋەرىدەگىرت دەبىتە ھۆى جەستەو پۇختان بچىتە دۇخىكەۋە كە بە دەست ھىنانى ئەۋ ئامانجەى بەلاۋە ھەتمى بىت.

ئەۋەى ئىستا ھەتە، سەردەمىك لە بىرى بە دەست ھىنانىدا بوون، پەنگە تەۋاۋ ئاناگايانە بە ئامانجتان كىرىت، بەلام پىشتەر ھەبونى دەرەكيان نەبوۋە، كەۋاتە دەتوانن ئامانجى بەرترتان ھەبىت و پىيان بگەن.

لە دەفتەرى سەرکەۋتندا ئامانجەكان بگەن بە سى بەشەۋە.

۱. ئامانجى تايىبەتى: ئەۋانەى بۇ گەيشتن بە خۇشە

۲. ئەۋ ئامانجانەى بۇ گەيشتن بە شتانىك كە ھەز دەكەن

ھەتەننىت، مادى و مەعنەۋى.

۳. ئامانجى ئابورى: مەلئىن پارە لە ژياندا گىرنگ نىە. ئابورى

پۇللىكى گىرنگ لە دۇخى مۇۋەكاندا دەبىننىت، مەن خەلگىكى

زۇر دەناسم لەگەل خۇيان ۋەلگىشدا بە توندى پەفتار

دەكەن چۈنكە لە ژىر تەۋزى ئابورىدان.

ئامانجى تايىبەتى: ...

ۋايدانى كە دەتوانىت پاشەپۇزىك بەدى بىننىت، باشتىن ھالەتىك كە

لەۋانەى لە ئاينىدەدا پۈۋ بىدات بىنوسە، ھەۋل مەدە خۇت بەرتەسك

بكه‌يته‌وه، وهك مندالّ پره‌فتار بكه‌يت كاتيك لّی ده‌پرسن، چیت له بابا نوئیل ده‌وئیت، خیرا خشته‌یهك دروست ده‌كات، شه‌ش خولهك مؤله‌تت هه‌یه تا هه‌رچیه‌كت ده‌وئیت له یهك دوو سالی ئاینده‌دا پوو بدات بینوسه. ده‌ته‌وئیت ببیته چ كه‌سیك؟ فیژ چ شتیک ببیت؟ ترست له چی هه‌یه؟ هه‌ز ده‌كه‌یت له چ كه‌سیك نزیک ببیته‌وه؟ ئامانجه مه‌عنه‌ویه‌كانت چیه؟ ئیستا پی‌رستیكت له ئامانجه‌كان هه‌یه.

ده‌لّین ئامانجه‌كان شتیک نین بیجگه له خه‌ون و خه‌یال نه‌بیت، به‌لام دیاره به ده‌ست هینانی هه‌ندیکیان ئاسانه و هه‌ندیکیان دژواره، ئیستا به دانانی ژماره له ته‌نیشته هه‌ر یه‌كێك له ئامانجه‌كان، كاتیک كه له‌وانه‌یه بگه‌يته ئامانج دیاری بکه. ئەگەر خۆت به پابه‌ند ده‌زانیت له ماوه‌ی سالیكدا به ئامانجیک بگه‌یت ئەوا ژماره یهك له ته‌نیشته‌وه دابنئ، ئەگەر دوا‌ی سئ سالی پی‌ی ده‌كه‌یت ئەوا ژماره سئ له ته‌نیشته‌وه دابنئ.

زۆرباشه، ئەم کاره ئەنجامدا، بۆ قوناغی دواتر سئ ئامانجی سه‌ره‌تایی بۆ سالیك هه‌لبژێرت، ئەم سئ ئامانجه ده‌بی‌ت ئەو ئامانجانه بی‌ت كه بۆ به ده‌ست هینانیان به راستی به په‌رۆش بیت، وینای به دیهاتنیان توشی جۆش و خروشت بکات، پاشان چه‌ند دی‌پێك له باره‌یه‌وه بنوسه كه بۆچی خۆت پابه‌ند کردووه تا سالیکی دیکه به‌و ئامانجه بگه‌یت، پونکردنه‌وه‌ی هه‌ر ئامانجیک به جیا و له په‌ره‌یه‌کی جیاوازدا بینوسه، بۆ هه‌ر ئامانجیک دوو خولهك ده‌رفه‌ت هه‌یه.

ئىستا كە ھۆي ئامانجەكانى خۆت ديارى كىردە، بزانە ئاخۇ ئە  
ھۆكارانە ھىندە بىو بەھىزىن كە بىوانىت بە پاستى شوپىن ئامانجەكە  
بىكەوت؟ ئەگەر وانىە ئامانجىكى دىكە ھەلبىزىرە يان ھۆكارىكى دىكە  
بىدۆزىرە.

پىكخستى ئامانج پەيۋەست بە گەيشتن بەو شتانەي كە دەتانەوت لە  
ژياندا خاۋەنى بن "مادى يان مەعنەي".

ھەندىك بىوار دەدەن لە پوي سۆزدارى يان سىكسىيە ۋە تەۋاۋ بچنە  
پىشەۋە، بەلام كاتىك دەگەنە مەسەلە مادىيەكان ھەلۋەستە دەكەن،  
چونكە ھەمومان توشى ئەم باۋەرە نەرىنىيە دەبىن، ئەگەر باسى پارە  
بىكەين خۆيىستە دىنپەرست دەردەكەوين، بەلام تىكايە ئامانجى  
مادىش پەرچاۋ بىكەن، چونكە نەبوۋنى ئەو شتەي لە پوي دارايىيە ۋە  
پىۋىستە ۋە كارىگەرى نەرىنى لەسەر ئامانجە مەعنەۋىيەكانىش دەبىت.

ئىستا وايدانين ئەگەر ھىچ سىنوئىك نەبىت داۋاي چ شىتىكتان لە  
بابانوتىل دەكرد.

ئىستا ھەمان ئەو كارەي كە بۇ ئامانجە تايىيەتەكان ئەنجامت دەدا بۇ  
ئەم ئامانجەش دىۋاتى بىكەرەۋە. ماۋەي چەندت بۇ بەدەست ھىنانى  
ھەر يەككىيان دادەنىت؟ يەك سال، سى سال، يان دە سال، بزانە لەم  
قۇناغەدا ھىچ بەرنامەيەك نىيە بۇ گەيشتن بە ئامانجەكە، تەنبا ئەۋە  
نەبىت خۆت بۇ بەدەست ھىنانيان پابەند بىكەيت، ھەرچەند زىاتەر  
پابەند بىت زوتەر پىي دەگەيت، لە نىو ئامانجەكاندا كە كەمترىن  
ماۋەيان پىۋىستە بۇ بەدەست ھىنانيان، سى دانەي گىرنگ ھەلبىزىرە،

سەرکەوتنى بى سۈرۈر لى بىست پۇزدا.....

ئەوانەى بە دەستەيئانان ھەستى ھەژىن و چىژت پى دەبەخشىت، لى  
سى پەپەى جىاوازى دەفتەرى سەرکەوتنەکاندا بىنوسە، كە چۆن ھەز  
دەكەيت لى ماوہىدە ئەم ئامانجە تايىبەتە بە دەست بىئىت، پىنج  
خولەك دەرفەتتان ھەپە تىكراى ھۆكارەكان ياداشت بکە.

ئامانجى ئابورى : .....

دو خولەك دەرفەت ھەپە ئامانجە ئابورىەكان دىارى بکەيت، مەھىلە  
ئەم ئامانجانە لىژىر تەوژمى دۇخى ئابورى ولات، پادەى داماتى  
سالانە و زۆربەى بەندو بەستەكانى دىكەدا بىت، چەندىك پادەى  
دەرامەتى مانگانەت پىويستە ؟ سى ھەزار دۇلار، پىنج ھەزار دۇلار، يان  
بىست ھەزار دۇلار، ئايا ئامانجىكى بازىرگانی و سەرمايەگوزارىت ھەپە ؟  
بۆ ئامانجە ئابورىەكان كاتى بە دەست ھىئانى دىارى بکە، ھەك ئەوسا  
لى نىوان ئامانجە دارايىەکاندا كە كەمترىن ماوہت بۆ دىارى كر دووہ سى  
دانە ھەلېژىرە، دویارە ھۆكارەكان بە چەند دىپىك بىنوسە.

پاھىئانى گەيشتن بە ئامانج : .....

۱. بۆ ھەپە كىك لى ئامانجەكانت كارىك ھەلېژىرە كە لى  
ئامانجەكە نىكت بکاتەوہ. پاشان بەبى كات بە فېرودان  
ئەنجامى بدە. گەيشتن بە ھەپە ئامانجىك دوامەخە، پۇزانە  
كارىكى ھەرچەند بچوكىش بىت بۆ گەيشتن بە ئامانج ئەنجام  
بدە.

۲. پاھىئانىك ئەنجام بدە كە مەن ناووم لىئاوہ "كورسى  
ھەوانەوہ" لىسەر ئەو كورسىە بە ئارامى دانىشە، وابزانە كە

سەرکەوتنى بى سەنور لە بىست پۇژدا.....

هەشتاو پىنج يان نەو دە سالت، لە بىرەوەرەكانى پابردودا  
نوقم بى، چەند ئامانجى گىرنگو گەورەت هەبوو كە  
هەمويانت وەلاناو و كات و خۆشى و چىژىكى فراوانت لە ژياندا  
لە دەستداو؟ چ كارهەيى و پىشەيەكت هەز لىبوو پى  
نەگەيشتويت؟

ئىستا بە شىوەرەيەكى دىكە لەسەر كورسى حەوانەو بىر بگەرەو،  
هيشتا هەر هەشتاو پىنج يان نەو دە سالت و نوقمى بىرەوەرەكانى  
پابردوو بويت، پەنجا سالت يان زياترە كە بە زۆرىەي ئامانجەكان و شتە  
باشەكان گەيشتويت، خوداى من ژيان چ شەپكە، چەن خۆشى و  
چىژىكى نايابەو.... پەوشى كورسى حەوانەو كۆمەكمان دەكات تا  
بتوانىن خىرا برپار بدەين. هەستى ناپەختى لەلايەكو پەروشبون بۆ  
خۆشى لەلايەكى دىكە ئىو بۆ گەيشتن بەم ئامانجە هان دەدات، گىرنگ  
نىە تەمەنتان چەند سالت، مەزە لە هەر تەمەنىكدا بىت خواوەنى  
ئامانجە، لە پەوشى كورسى حەوانەو بەهەرەمەندىن.

## رۆزى يانزەيەم: خوۋەكان

ئەمىر نىۋەي بەرنامەي چوار ھەفتەيىيە كەمان تىپەپاند، دەمانە ویت باسى خوۋەكانمان بکەين، ھەمومان كۆمەلئىك خوۋنەرىتى تايىبەتمان ھەيە كە ھالەت ۋەستەكان و ژيانمان بەپىۋە دەبەن. چا چ ئاگامان لى بىت يان نا! بىركىرنەۋە جۆرە كىردارىكە ۋە ھەركىدارىك خوۋىەك بەدى دەھىنئىت.

ئايا خوۋىەكتان ھەيە كە خۇتان لىي بە ئاگابن و بزاند پۆژانە پەپىرەۋى لى دەكەن؟ ھەست بەۋە دەكەن پۆژانە لە خۇتاندا بىدۆژنەۋە، بۆ نمونە لە پوى خوۋ پىۋە گىرنەۋە توپە بن؟ ھەموو رۆژىك چ كارىك دەكەن تا بتوان ھەستى توپەبون، پەرىشانى، دامابىي يان تەنيابى بکەن؟ چونكە ئەمجۆرە ھەستانە ھىچ كاتىك لە خۇيانەۋە دروست نابن.

دەرگەۋتنى ئەمجۆرە ھەستانە پىۋىستى بە ھەۋل ۋە ھەمەت ھەيە! بىگومان دەبىت جەستەتان بخەنە ھالەتئىكى تايىبەتەۋە لە دىنيا بە شىۋەيەكى تايىبەت بېۋانن، بەلام ئەگەر ھەستى ئەرىنى يان نەرىنىتان ھەبىت بەردەوام ھەمىشەيىە، ھۆكارەكەي بارىدۇخىك نىە، بەلكو خوى خۇتانە، ئىۋە خۇتان پىۋە گىرتوۋە بەۋەي دىنيا بە شىۋەيەكى دىكە بىينن.

پەنگە كاتى ئەۋە ھاتبىت خوۋىەكى نوئ لە ژيانتاندا بەدى بىينن، بۆ ئەم كارە لە يەكەم ھەنگاۋدا دەمەۋىت لە دەفتەرى سەركەۋتنەكانتاندا

سەرکەوتنی بێ سنور لە بیست پۆژدا.....

پێنج هەستی بەرتەسککەرەوە و ناخۆش کە هەمیشە لەگەڵتانە و بوو تە خوو لە ئێوەدا یادداشتی بکەن بۆ نمونە، ناو میدی، پەڕیشانی، توپە بوون، خەم، کەمتەرخەمی .... زۆر باشە، ئیستا بیر بکەنەو بۆ بەدی هێنانی ئەم هەستانە دەبێت چی بکەن؟ دەبێت چ باوەڕبێتکەن هەبێت، دەبێت جەستەتان لە چ حالەتێکدا بێت؟

هاندەرە سروشتیەکان: ...

لە دنیادا کۆمەڵێک پوودا و پیشات (یادکردنەو و پۆنەکان - کارەساتی دلتەزین) هەن کە ئێوە دەبزوین، بە پێی ئەم بزۆینەرە جیاوازانە، خووی جۆراوجۆر دروست دەبن، ئەم حالەتە ناوی سیستەمی گرێدرانە ئەگەر هاوکات بە پودانی بزۆینەرێک هەستیکی تایبەت دروست ببێت، سەربارەت بەو بزۆینەرە گرێدراو دەبین، هەموومان لە ژياندا خاوەنی کۆمەڵێک بزۆینەر - هاندەرین، کە خوویەکی تایبەتمان تێدا دروست دەکات، بەم بزۆینەرە دەوترێت هۆگەلی چەسپینەر، بە پێناسەیەکی دیكە بە پودانی ئەم بزۆینەر - هاندەرە خوویەکی هەستیاری بەبێ هیچ بەلگەیەکی تایبەت بەدی دێت، بۆیە بۆ بە دەست هێنانی سەرکەوتن، پارە، خوشحالی، شادمانی و لەزەتی زیاتر دەبێت مێشکەکان گرێدراو بکەن، بەلام پیشتر دەبێت خووە کۆنەکان بدۆزنەو لە ناویان ببەن.

پەۋشى لە ئاۋېردنى خوو نەرىنىەكان: ...

ئىۋە تەۋاۋ شارەزى ئەم پەۋشەن، چونكە پىشتەر لەمبارەيەۋە باسما  
 كرد، لە ھەنگاۋى يەكەمدا دەبىت ئەۋە قبول بکەين كە ئەم خوو  
 ئاۋەحتەيەكى زۆرى بە دواۋە دەبىت، دەبىت بە پۈۋنى ئاۋەحتەيەكە  
 لە مېشكماندا ھەست پى بکەين، تا بتوانىن ئەم خوو بىنەپ بکەين،  
 ئەگەر ئىۋەش لە ۋەكەسانەن بۆنمۈنە خويان گرتۈۋە بەۋەى ھەر  
 كاتىك ھاۋسەرەكەيان دەبىن دەست دەكەن بە مشتومپ، بۆۋەلانى  
 ئەم خوو گەلىك شىۋازى جۆراۋجۆر ھەيە. بۆنمۈنە لەگەرمەي  
 شەپكەدا دەتوان ھەستەن چەندجاريك ئەمسەرۈ ئەۋسەرى ئەۋ  
 شۈينە بکەن، پەنگە ھەست بە گەمژەيى بکەن، بەلام ھىچ نەبىت خۆ  
 شەپ ناكەن! ئەگەر ھەر كاتىك شەپتان كەرد ئەم جۈلەيە ئەنجام بەدەن،  
 چىتر مەيلى شەپكەردن ناكەن لەگەل ھاۋسەرەكەتان. پىك ۋەكو  
 سىدىك ئەگەر ھەر جارەۋ پۈشانىكى تى بکەن چىتر كۆمپوتەر  
 ناتوانىت بىخوئىتەۋە، بەلام پاش ئەۋەى نمۈنە كۆنەكەتان لە ئاۋېرد  
 دەبىت نمۈنەيەكى نوئى بخەنە شۈينەكەيەۋە، بۆ ئەم كارە پىنمايتان  
 دەكەم.

پىشتەر پىنج ھەستى نەرىنىتان ياداشت كىروون، ئىستا داۋاتان لى  
 دەكەم لە ماۋەى پىنج تا دە خولەكدا ئەۋ خوۋانەى بەدەينەرى ئەم  
 ھەستانەن ياداشتىان بکەن، لە پاستىدا دەمەۋىت رىساي پىۋىست بۆ  
 بەدەيتانى ھەستىك بە دەست بىنن، مۇۋ ئازادە لە ھەلباردندا،  
 دەتوانىت بە بىر كەندەۋەيەكى بىخەۋش خولقېنەرى جوانترىن پۇج بىت،



سەرکەوتنى بى سۈرۈر لى بىست پۇزدا.....

ھىچ شىتېك بە ئەندازەى پېنمايەكانى خودا لى ئارامى پۇخدا كاريگەرى  
نىيە، داواتان لى دەكەم زياتر گوى لى پېنمايە خودايەكان بگرن، كاريان  
پى بگەن. كردهو بە فېريونەكان زياتر لى فېريون بە بايەخترە.  
هەستە وزە بەخشەكان: ...

لە دەفتەرى سەرکەوتنەكانتاند پېنچ ھەستى ئېرىنى كە ھەمىشە لە  
خۇتاند بەدبيان دەكەن بينوسن. ئو پېنچ ھەستەى لانيكەم لە  
ھەفتەيەكدا يەك دوچار سەرتان لى دەدەن كامانەن؟ كاميان  
توانا بەخشو بەھىزن؟ ئىستا بنوسن چ خويەك مايەى دەرکەوتنى ئەم  
ھەستانە دەبن، پەنگە ھەندېك لەم ھەستە وزە بەخشەنە، عىشق،  
بەخشىن، ھاوکارى، شايستەى، سەرکەوتن، خۇشحالى يان بە توانايى  
بن، چ خوگەلىك دەبنە ھوى ئەوئى ئەم ھەستەتان ھەبېت؟ چۆن بىر  
دەكەنەو؟ چ ويئەيەكتان لە زەيندا ھەيە؟ جەستەتان بە چ شىوئەيەك  
لى دەكەن؟ بەمشىوئەيە دەتوانن پىساي پىويست بۇ دروستكردى  
ھەستە وزە بەخشەكان بە دەست بېنن.

ئىستا ئو توانايىەتان بە دەست ھىنا ئەگەر ھەست بە پرىشانى بگەن،  
ھەر لە سەرەتاي دروسبونى ئو ھەستەو، پەوتى دروسبونەكەى  
دەوئەستېنن، نابېت ھەستېك بېيئە ھەموو دنيا بۇتان، نابېت ھەستېك  
بە بەشىكى جيانەكراوئى كەسايەتى خۇتان بزانن، بەمشىوئەيە ويئاي  
زەينىو بەدېھىئانتان بەرتەسك دەبېتەوئە تواناتان نامېنېت.

شكانەو لە بەرامبەر ھەستېكى تايبەتدا خىراترىن پەوشە بۇ  
لەناوبردىنى تواناكانتەن لە بەكاربردنى توانا ناوئەكەكاندايە، كەواتە

ههركه ههسته نهرينيهكانى خوتان ناسى، ههستى دلخوازى خوتان بخه نه شوينهكهى. بزانن ترسان له وهى "چى دهبيت" له نهجامدانى نه مكاره نارههتتره، دوباره وريابن، نهگه ربه خوتان بلين "دهبيت" نه مكاره نهجام بدهم "ميشكتان دهليت: "من نه مكاره ناكم" چونكه وشهى "دهبيت" له ميشكى زۆربه ماندا به ماناى نارههتته، كهواته له جياتى نه م وشهيه وشهيهكى ديكه به كار بيلن، بۆ نمونه بلين: "من نه مكاره ههله دبؤيم" يان "من دهمه ويت نه مكاره بكم" دياره نه مجاره ههستىكى جياوازترتان دهبيت.

پاهينانى نه مپۆ: ...

كه ليك ناسانه، دهمه ويت نه مكارهى نه مپۆ نهجامى ددهن دوبارهى بكه نه وه. پينچ ههستى نهرينى خوتان و چوئيتى دروستبونيان بيننه وه بىرى خوتان، چه ند رڭاگيهك بۆ تيكشاندى نه م خوه كۆنه دايلن. بۆ نمونه كاتى برسيتيهكى درۆينه، له جياتى خواردن وه رزش بكه ن، به مجۆره دهتوانن نمونه كۆنهكان بشكىنن، به ههسته نه رينيهكاندا بچنه وه به باشى بيريان لى بكه نه وه، چۆن نه م ههسته به رزانه له خوتاندا به دى ديلن؟ له چ خوييهك به هره مهند دهبن؟ سه ره نجام سه ره له نووى به شيوازهكانى سه ره تاي ده سه به كاربونا بچنه وه، له پۆزى دوانزه يه مدا ده ريارهى مه رجى سه ركه وتن ده دوين، دهمه ويت نه وه تان فيرېكه م چۆن بتوانن به خۆ گرڤدان به بى ههولتيكى ناگايانه دواى نه و خوانه بكه وون كه له ژياندا ده تانبارين.

## رۆزى دوانزەيەم: مەرجى سەركەۋەتن

ئەمىر دومانەۋىت پەۋشى بەكارھىتائى خۇدەكان فەيرىن لە پوى سەرخستنى ژيانەۋە . لەمەۋدوا ناچارىن بۇ دروستکردنى ھەستە خۇشەكان خۇئاگايانە كار بكن، يەككە لە گەۋرەترىن گىرغەكانى ئەۋ كەسانەى دەيانەۋىت بە مەبەستى سەركەۋەتن بگۇپىن، ئەمەيە ھەمىشە ھەۋل دەدەن ئەم گۇپاكارىيە زۇر بە ئاگايىەۋە پىك بىنن، بۇيە پىكھىتائى ئەم گۇپانە وزەۋ كاتىكى زۇر خەرج دەكەن، بۇ نمونە دەلەن: زۇرباشە من دەمەۋىت ۋاز لە ئائومىدى بىنن، كەۋاتە ھەر لە ئىستائە دەبىت دەست بە قۇناغەكانى گۇپان بكنەم . ئەم پەۋشە بۇ ماۋەيەك كىرەنىيە، بەلام ئەگەر نەگۇپىت بە خۇۋ ھىچ كاتىك ناپىتە ھەمىشەيىۋ پاش ماۋەيەك لىتى نور دەكەۋۋەۋە .

بۇ بە ھەمىشەيى كىرەنى گۇپانەكان دەبىت گىرغى بىرەن، گىردىران ۋاتە سەقامگىر كىرەنى گۇپانەك لە زەيندا بە جۇرەك بە شىۋەيەكى خۇدكار ئەنجام بىرەن، گىرغى ئەمەيە كە بزانىن دۇپاتكردنەۋە دايكى ھەموۋ ھونەرەكانە، بىرمان نەچىت لە ژيانى زۇرەي كەسەكاندا گەلەك ئەلقەي پەيۋەندى دروستبۇۋ، كەۋاتە ھەموتان گىردىران دەناسن، چۈنكە كۆمەلەك ھەست ھەن لەگەل ھۇكارەكانى دەۋرەۋەرو نىشانەكانى دىكەدا گىردىراۋۋ . تاكە كارىك دەربارەي گىردىران دەبىت ئەنجامى بدەن ئەمەيە لە مېشكى خۇتائىدا سەقامگىرى بكنە .

گۆپىنى سەرمەشقە زەينىيەكان: ...

ھېچ ھەستىكى نەرىنى بەردەوام لە ساتى ھاتنە بوونى مۆڧىدا نىيە، بەلكو ھەستى بەردەوام بە ھۆى گرىڧىدانى زەينى خۆمانەو بە مۆكارەكانەو، چونكە ھەستى نەرىنى لەناكاو دروست نابىت، بىرى خۆتانى بېننەو سەبارەت بەو شتەى لە زەينتاندا سەقامگىر بوو چۆن گرىڧىراون، بىگومان لە كاتى دروستبونى ئەم پەيوەندىدا لە بارودۆخىكى ھەستىارى بەھىزدا بوون، ھەركاتىك پوداويك چەندجار لەگەل ھەستىكى بەھىزدا ھاوكات بىت، بەرامبەرى گرىڧىراو دەبن. بەرپۆەبەرانى پىرۆژە پىكلامى و پاگەندەبىيەكان دەزانن چۆن بمانخەنە ژىر كارىگەرييەو، گرىمان بدەنەو بە بەرمەمى پىكلام بۆكراوى خويان، با ئىمەش فىزىين كە چۆن سوود لەم پەوشە وەرگىرن.

وەك وتمان گرىڧىدان لە ئەنجامى بەردەوامى جولەيەك، ھۆيەك، يان پوداويكداو ھاوكات لەگەل ھەستىكدا پىك دىت، وايدانن كەستىك باوكى مردووە، بىگومان يەككىك لە ھەستە بەھىزە نەرىنيەكان، واتا خەمبارىي، ماتەمىنى، لە ھاناوى ئەو كەسەدا لە لوتكەدايە، لە مەراسىمى بەخاكسپاردنىدا، يەككىك لە ھاوپىكانى دىتە لاي، دەستىك لە شانى دەدات و دەلەيت: "ھاوپىم، دەزانم چەندە سەختە، ھىوادارم تەمەنى درىژى بۆ تۆ بەجى ھىشتىبىت." يەككىكى دىكە لە خزمەكانى ھەمان كار دەكات، دەست لە شانى دەدات و دەلەيت: "كوپم، بە پراستى پوداويكى دلەزىنە" و...، ھېچ يەككىك لەم قسانە ھەستەكانى كەسى خەمبار ناگۆپن، بەلام ئەلقەيەكى پەيوەندى نەرىنى ناخودناگا،

بېئەۋەي بەخۇي بزانىت لە زەينى ئەۋكەسەدا دروست دەبىت، چەند مانگىڭ دواتر كەسى باوك مردوو ورەيەكى باشتى ھەيە و تارادەيەك ئەم كارەساتەي بىرچوۋەتەۋە، يان لەگەل بارودۇخى نويدا خووي گرتوۋە، بەلام لەناكاو يەككە لە ھاۋپىكانى دىت و دەست دەخاتە سەرشانى و دەلىت: "ھا... چۆنىت" كەسى باسكراۋ، ھەستى خەمباريەكى بە تىن دەكات، بەلام نازانىت بۆچى؟ ئايا ئىۋەش لەپەر خەمبار دەبن، ھاۋكات ھىچ ھۆكارىك نازان؟

لە زۆربەي ئەۋ حالەتەندە ھەستى خەمبارى بەھۇي پەيۋەندىەكەۋەيە كە پىشتەر دروست بوۋە.

ئەگەر لەگەل ھۆكارىكدا گرى بدرىن، لەگەل دەرەكتىنى ئەۋ ھەستى لە مېشكى ئىۋەدا جىگىر بوۋە ئىۋىش دەرەكەۋىت، ئەم ھۆكارە بە تەنيا جولەيەكى ۋەك دەست لەشان دانىك نىە، بەلكو دەرەكتى ھۆكارىكى بىستراۋ، شىۋەيەكى تايىبەتى سەيركردن، يان تەنەت بۆنى كىكىكى دەستياۋى دەستى دايكتان بىت.

لە پەيۋەندى نىۋان ژنو مىرددا، گرىدران بە ئاسانى دروست دەبىت، چونكە ھەستەكان لەۋ جۆرە پەيۋەندىەدا گەلىك بەھىزە، ئەگەر لە نىۋان ژنو مىرددا چەند حالەتتىكى نەرىنى پوو بدات، ورد و ردە بەرامبەر بەۋ ھەستە گرىدراۋ دەبن كا دەگاتە ئەۋەي كە دەلىن: "خاۋىە چىتر ناتوانم بەرگە بگرم، لەم ژيانەدا ھەمىشە ھەست بە ناپەحتى و نازار دەكەم." بەلام ئىستا ئىۋە لەۋە ورياتىن كە فريوى داۋى گرىدران بخۆن، ئىۋە خۆتان شىۋەي ئەم ئەلقەيە ديارى دەكەن،

خۇتۇن لەگەل ئۇ مەسەلەنە گرىڭ دەدەن كە ھەستىكى خۇشتان پىي  
بەخشىت.

لوتكى ھەست : ...

بۇ گرىڭدان، ئۇ ھەستە زۆر گرىڭە كە مۇڭلەو ساتەدا ھەيەتى، ئەگەر  
دەتەنە وىت ئەلقەيەكى پەيۋەندى بىلەن ھە زەينتاندا دروست بىكەن،  
دەبىت خۇتۇن بىگەيەننە لوتكى ھەستەكان، دەبىت ئۇ ھەستە بە  
جۆرىك لە خۇتۇندا پىك بىيىن بە ئاشكرا دەركى پىي بىكەن، لە قۇناغى  
دواتردا ھەستەكان بدەنەو پال ئۇ ھۆكارانەي كە دىارىيان دەكەن،  
لە مېشكى خۇتۇندا سەقامگىريان بىكەن، بۇ نمونە بەركەوتنى  
قامكەكانى دەستتان، يان پاكىشانى پىستى دەستتان، يان دەست  
لېدانى سەر شانەكانتان بىستەنەو بە ھەزىنەكانتەنەو.

بزانن ئۇ ھالەتەي بۇ جىگىر كىردىنى ھەستى خۇش و ئەرپىنى بەكار  
دەھىنن دەبىت بەھىزىر بىت لە ھۆكارە نەرپىنەي كە پىشتەر پىۋەي  
گرىڭدراو بوون، ئەگىنا ھەستە نەرپىنەكانتان بۇ لەناو نابىت، ئەگەر  
ھەستە نەرپىنەكە بۇ نمونە بە زەبىركى توند لە مېشكاندا جىگىر  
بوو، ھەر كاتىك بۇ دروست كىردىنى ھالەتەي ئەرپىنى زەبىرى ھىۋاش و  
ئاسايى كەك وەرپىگىن ئۇ ھۆكارەكانتان دەسناكە وىت، چۈنكە ھىچ  
پەيۋەندىك لە كۆنەندامى دەمارىدا دروست نابىت.

قۇناغى كۆتايى و گرىڭتەين قۇناغ بۇ سەقامگىرىۋىنى ھەستى ئەرپىنى،  
پابەندبوونە بە سەرلەنۇي دروست كىردىنەو ھەستە خۇشە كە لە  
شۋىنى ھەستە نەرپىنەكەي پىشودا داتانناو، بۇ نمونە ئەگەر خۇتۇن

له گه ل ټاوه ننگي کدا گرځداوه، ده بېټ هم مو پوځيک گويي لټيگر نه وه،  
له پريگای چوونه سرکار، مال، ته نانه ت کاتي خه وتن.  
په ووشي که ساني سرکه وتوو به هيڅ: ...

که ساني سرکه وتوو به هيڅ، په بيان به پازي گرځيدران بر دووه، هم له  
ټه لقي په يوه ندي زه نبيان به هر مه ند بوون هم له ودي که سانتر  
گرځيدراوون پيانه وه به قازاجي خويان به کاريان هيناوون، هر چه ند  
ژماره دي هم که سانه له کومه لگدا زياتر بېټ، ټه و کومه لگايه  
به خته وهر تر ده بېټ، پيکلای بيپسي کولاتان بيرماوه؟ کومپانيای  
بيپسي ويته ي بيپسي له زه يني بينه راندا به نايابي مايکل جاکسون وه  
گرځدا، ټيوش ده توان هم مان هم په وشه بو خستنه ژير کاريگري  
منداله کانتان به کار بينن، باسي که سيکيان بو بکن که ټه وان وه کو  
سهرمه شق به ريځيريان کردوه، ته نانه ت ټه و شتانه دي ده تانه ويټ فيري  
منداله کانتاني بکن له زماني ټه و سهرمه شقه وه پييان بيلين، بو  
کاريگري دانان له سهر که سانتر، باشته ټه و شتانه بناسن که ټه وان  
پيانه وه گرځيدراوون، هم چه که له بازرگانيدا گه ليک به هيڅه و ده کريت  
به کاري بينن.

تواناي به رجه سته کردن: ...

بو ټه نجامداني هم په وشه ده بېټ ټه و په فتاره دي نه شي او نه گونجاوه  
له زه يندا ويټاي بکن، بو نمونه "هيوادارم له په فتاره تانه وپه پي  
ماندوو ناپه حهت ببیت، چونکه تا کو هه ست به م ناپه حه تبونه نه که يت  
له زه يندا ناتوانيت له گه ل هم په فتاره دا گريي بده يته وه.

خودی خۆم "تۆنی" دەمێک بوو خووم گرتبوو بەو هی نینۆکم بجووم، شیوانی جۆراوجۆری کۆنم بۆ تەرککردنی ئەم خووه بەکار دەهێنا بۆ نمونه "بۆیه کردنی نینۆکه کان، تەنانەت چەورم دەکردن کە تامێکی ناخۆشی هەبوو... بەلام کارساز نەبوو، تاکە پێگایەکی کە توانی ئەم خووه لە ناو ببات پەوشی وێناکردن - بەرجەستەکردن، هێنانە بەرچاو بوو، من خۆم لە حالیکدا وێنا دەکرد کە قامکەکانم بەرامبەر دەم و چاووم پراگرتبوون دەمویست نینۆکه کانم بجووم، چەند جارێک ئەم وێنەیەم لە مێشکەدا دروستکرد، تا بەو شیوەیەکی کە خۆم دەمویست پۆن و ئاشکرا دەرکەوت، پاشان خۆم وەک کەسیکی کە شەخە هێنایە بەرچاو، بەم وێنەیە تەواو کەوتە ژێر هەژمۆنەوه، پیاویکی بەو چەشنە هەرگیز نینۆکه کانێ ناچوێت، سەرەتا من وێنەی یەکەم کە لە حالەتی جویینی نینۆکدا بوو لە زەینمدا تەواو گەورەو پوونم کردەوه، تۆنی رۆبێنزی ئەو وێنە تایبەتەکی کە بپاریبوو بێمە ئەو کەسە، لە ئەندازە یەکی بچوک و ناسکدا لە سوچیکی وێنە گەورەکی پێشودا دامنا، پاشان وێنە گەورە نەرێنیە کەم هێنایە دواوه، بۆ دواوه و دواتر، وێنە کە دورتر و دورتر دەکەوتەوه، ئێستا وێنە بچووکە نەرێنیە کە خۆم هێنایە پێشەوه، پێش، پێشترەوه، وێنە کە هەر ساتێک گەورەو گەورەتر و پونتر دەبوو وێنەی یەکەمی دەگرت، ئێستا هەموو مێشکی من پەرە لە وێنەی ئەو "رۆبێنزی" هی کە خۆشم دەوێت، من چەند جار ئەم کردارەم دوپات کردەوه، هەر جارێک بە هێنانە پێش و بردنە دواوهی



سەرکەوتنى بى سىنور لە بىست پۇژدا.....

وینەکان دەنگى كېشانی وینەکانم خۆشخۆش لاسایی دەکردهوه، به دروستکردنى ئەو دەنگە هەژین و چالاكىم له خۆمدا بەدى دەهینا.  
به پەپى خیراییه وه بىست و پینچ جار دەمتوانى ئەم کاره بکەم،  
پەوشى هینانه بهرچاو دوپات بکەمه وه، چیتىر میشكى من نهیده توانى  
به رگى جوینى نینۆك بگریت، چونکه كه سیكى نمونهی بووم.  
چەند رۆژیک دواتر نینۆکم نه جوییە وه، چەند جارێك دەستم بۆ دەمم  
برد، به لام بیتە وهى خۆم ناچار بکەم دەسته کانم داگرتنه وه، به لام  
جارێك نینۆکم جویی، ئای خوايه، شکستم خواردبوو؟ به خۆم وت ئەم  
پەوشه کردەنى نيه، به لام خه یالتيكى سهیری گەوجانهیه ! زۆر به زویی  
به خۆمدا هاتمه وه، پتویست بوو دیسان خۆم گری بدهمه وه، بىست و  
پینچ جارى دیکه ئەم پەوشه م دوپاتکرده وه، دواى ئەوه هیه کاتيک  
نینۆکم نه برد بۆ دەمم، کلیلى ئەم کاره دوپاتکردنه وه و خیراییه، به م  
دوو فاکتەر دهتوانن هەر وینەیهك له چوارچێوهى میشتکاندا جیگیر  
بکەن.

پاهینانی ئەمڕۆ: ...

۱. ئەو ههسته ههلبژێرن که دهتانهوێت ههمیشه له ناخانددا

ههبیئت: ههژین، لاپرسهنی، ئارامی، بهدی هینان.

۲. خۆتان بخه نهوه ئەو کاتهی ئەو ههستهتان ههبووه.

۳. ههسته کانتان له گهڵ هۆکارێکی دهووبهردا گری بده نهوه،

دهست له دهسته کاناان بدهن، یان دهستان گرمۆله بکهن، ئەم

کاره هینده بکهن، تا ههست دهکهن دهبرارهی ئەم کاره

گری دراوون، بۆ پاهینانی دووهم لانیکه م پانزه جار پهوشی

هینانه بهرچاو بۆ هه ندیک مهسه له ی وهک له نابوردنی

خه مباری، یان گۆرینی خووی ته مهلی به ههژین و چالاکی و ...

به کار یێنن.

## رۆزى سيانزەيەم: سەرکەوتنى مالىيى

ئەمىر دىگەن گەنجىنى سامانتان بۇ دىگەن مەھە، دەمەيىت ئەھە بۇ دۆلە مەندىبىون پىيىستىتەنە بە تايىبەت شىيەھى گىرىدانى خۇتان بۇ بە دەست ھىنانى سامان لەگەلتان بدویم، دەمەيىت فېرىن چۆن بتوان بەبى مەندىبىون بارى دارايى خۇتان وکەسانىتر بگۆپن. ئەگەر پارەھى تەواوتان بە دەستەھە نىە تەنیا يەك ھۆکار ھەيە، ئىيە خۇتان بۇ بە دەست ھىنانى سامان گىرى ئەداھە، ئايا تا ئىستە سەرنجى ئەھەتان داھە ھەستى خەلگى ئاسايى دەريارەھى پارە چۆنە؟ ھەر کاتىك باسى پارە دەكرىت ئەوان بە ھەئىنەھە دەلئىن: دەمەيىت پارەيەكى نۆر پەيدا بکەم، يان بە پىچەوانەھە لایەنە دژەكەھى دەبىنن و پارە بە شىتىكى پىس دەبىنن. بەلام راستى ئەھەيە، پارە شىتىك نىە بىچگە لە ئامپازىك بۇ دروستکردنى جىياوازی لە نىوان کەسەکاندا.

ھەمىشە لە خۇم دەپرسى بۆچى ھەندىكەس دەگەنە سەروەت و سامانىكى بى ھەژمارو ھاوکات ئىمە تواناي ئەو کارەمان نىە.

بۆچى ئىمە ناتوانىن بە ئەندازەھى شايستەيى خۇمان پارەمان ھەيىت؟ سەرەتا سەردانى سەرمەشقە سەرکەوتەکانى سامانم لە دىيادا کرد، کەسانىك لە نىوان سەد مىليۇن، تا سەد مىليار داھاتيان ھەبوو، دلىابوم ئەگەر وەلامىكى پرسىيارەکەم بدۆزمەھە، ھەتەن لای ئەمانە وەلامم دەست دەکەيىت، بە تايىبەت ئەو کەسانەھى توانىبويان خۇيان بەبى

پشت به ستن به که سیتی دیکه به ده سمایه یه کی که مو ته نانه ت به بی  
دینارێک ده سمایه بگه نه سه رکه وتن، نه مانه ژماره یان له وه زیاتره که  
بیریان لی بکه یته وه.

ئیمه نه مړۆ له جیهانی کدا ده ژین که خه لکی ده توانن ته نیا به  
بیرو که یه کی نوی بگه نه داهاتیکی سه د تا پینجسه د ملیۆن دۆلاری،  
یان وه ک بیل گه یته، ته نیا به هه بوونی کۆمپیوته رێک بویه ملیاردێر،  
که واته ده توانن سه رمه شقو مۆدیلی نایاب له م بواره دا بدۆزنه وه.

حه وت فاکته ری دواکه وتن: ...

۱. هۆکاری یه که م که زۆریه ی خه لکی له پوی داراییه وه  
سه رکه وتوو نین، نه مه یه پاره له میشکیاندا له گه ل مه سه له ی  
نه ریانی لێک گریدراوه ته وه، ده زانن نه گه ر شتیکی له میشکماندا  
به ناره حه تیه وه بیه سته نه وه، نه وا به شیوه ی ناخودئاگا  
لیی دور ده که وینه وه، هه رچه ند ئیوه له بوونه خاوه نی پاره  
خۆشحال ده بن به لام هاوکات له زهینی ناخونگای خۆتاندا  
باوه رتان وایه بۆ پهیدا کردنی پاره یه کی زۆر ده بیته به  
سه ختی کار بکه ن، که واته هیه کاتی کتان بۆ چیژ لێوه رگرته ی  
نامینیته وه، وه ختیکی نه وه نده پاره م ده سه که وتوو هه چتر پیر  
بووم، که وایه بۆچی دوا ی بکه ووم؟ باشته ر نه ئیسته نا چیژ له  
ژیان ببینم؟ بۆ پاره پهیدا کردن ده بیته زیره ک بم، منیش  
هینده زیره ک نیم. بۆ پاره پهیدا کردن ده بیته سواری خه لکی  
بیته و من هه رگیز توانای نه م کاره م نه ...

سەرکەوتنى بى سۈرۈر لى بىست پۇزدا.....

پەرۋەردە كىردىنى ئەمچۈرە ئەندىشانە واتا گىردىران بە شىۋە يەكى  
نەرىنى، خەلگى بە ھەبۇنى ئەمچۈرە ھەستە بى ئەۋەى بە خۇيان  
بزانن ناپەھەتى لەگەل پارە گىرئ دەدەن، چىتر ھەزناكەن شوينى  
بگەۋون، كەۋاتە بەرلەۋەى بچنە نىۋ يارىيەكەۋە خۇيانى لى دەدزەۋە،  
ھەندىكەس پىيان ۋايە پارە پارەى زۆر مەنەۋياتيان لەناۋ دەبات، لە  
ئىنجىلىدا خۇندومەتەۋە: "پۇشتىنى وشتر بەناۋ دەرزىدا گەلگ  
ئاسانترە لە پۇشتىنى پىاۋى دەۋلەمەند بۇ بەھەشت"، ئەگەر كەسىك  
دەرك بە قولايى ئەم پستە كلاسكىكە نەكات بەردەۋام لە ھەزارىدا  
دەۋى. لە ھىچ شوينىكى دىيادا نەمىنەۋە نەمىستەۋە كە خەلگى  
بتوانن لە ژياندا ھەستى پازىبون بگەن، بە نەدارى ۋە ھەزارى  
مەنەۋىيەتى گىرۋدەى مەترسى دەبىت، لە ھەر جىيەك نەبۇنى پارەۋ  
دەسمايە ھەبىت ئامارى تاۋانىش ھەلدەكشىت، گەنجەكان پەنا بۇ  
مادە ھۆشبەرەكان دەبەن، كەلگى خراپ لە مۇۋقەكان ۋەردەگىرئىت،  
نەدارى پىۋىستى پىشكەۋتنى رۇخى مۇۋقەنە، مۇۋقە بە ھەر شىۋە يەك  
بىت ھەزار يان دەۋلەمەند پىشكى لەۋ شتەدا ھەيە كە بۇ بەرەۋىيالاچونى  
پۇج پىۋىستە، ئەگەر ژيانى تەنيا بۇ مانەۋەى ژيان خەرج نەكرىت  
دەتوانىت زىاتر سەرنج بختە سەر خۇى، مەبەستم ئەمە نىە كە  
مۇۋقكى ھەزار نەتوانىت پۇجىكى بلندى ھەبىت يان لە پىناۋ دۆستۋ  
ھاۋپىۋ ھاۋچەشەكانى خۇيدا فىداكارى بكات، بەلام دەزانم زۆر كەس  
ھەن بى ئەۋەى ھىچ كاتىك كىشەى مالىيان ھەبىت تۋانىۋيان بىنە  
نەمۋەيەكى تەۋاۋى خۇبەخشىن ۋە مۇۋقايەتى . پارە بە تەنيا ۋەلامى

ئەم گرىڭكۆيۈرەيە نىيە، كەۋاتە بۆچى نابىت شويىن داھاتىكى زياتر بىكەۋون؟ بۆچى لە پارەكەى خۇتان ۋەك ئامپازىكى بەھىز بۆ كۆمەكى ئەۋكەسانەى بەلاتانەۋە گرىنگن كەلك ۋەرنىگرن؟ لە پەيداكرىنى پارەدا ھەست بە تاۋان مەكەن، ھەستى تاۋانبارىي داۋىكە قوۋتقان دەدات. لەۋەى دەيخۋازن پەشىمانتان دەكاتەۋە، ئىستا بەۋ تەكتۆلۆزىيەى پىشتىر فىرى بوون دەتۈانن خۇتان بۆ گۇپان گرىدراۋ بىكەن.

۲. ئەگەر خەزبە پەيداكرىنى پارە نەكەن ھەموو پۇژىك توشى پوداۋىكى تالى مالىيە دەبن، ئەمەش دوۋەمىن بىرىنى مالىيە "دارايى" ھ. ئەۋكەسانەى پارە پەيداكرىن دۈدەخەن كارگەلىكى دىكە دەخەنە شوپنەكەيەۋە، تەنانەت ئەگەر ھەماھەنگى نەرتىنشىيان لە مىشكدا نەبىت ھەركىز پارەيەكى زۆريان دەستاكەۋىت، مەن ئالتم شىت ۋە شەيداي پارە بىن ۋە بىكەنە خۋاي خۇتان، ئەمەشپۈەيە مايەى شىكانتان دەبىت، ھەموو شىتەك دەشىۋىنەت، بەلام دەبىت پەيداكرىنى داھات لە يەكەمايەتيەكاندا بىت كە بۇتان مايەى داھاتن، بۇئەۋەى بىتۈانن لە پۈۋى مالىيەۋە سەركەۋتۈۋىن ئەمەيە دەبىت بىرىكى دىارىكرۋى زىاد لە پىۋىستىيەكانتان بىت بۆ خۇتان لەبەرچاۋ بىگرن ۋەمارەيەكى دىارىكرۋى بۆ دانىن.

۳. سىيەم گىرفتى سەر پىڭگاي دەۋلەمەندىبوون، نەبوۋى پىڭگاي گونجاۋە بۆ دەۋلەمەندىبوون: ئەگەر سەركەۋتنى مالى لە زەينى خۇتاندا بە خۇشەيەكى زۆرەۋە ھەماھەنگ كىرەبىت،

ناپەھەتى بىدەنەۋە پال نەبوۋى پارەۋە، ئەۋا باشترین  
 كارتان ئەنجامداۋە، بەلام ئەمەش بە تەنيا بەس نىە، بەلام  
 ئەگەر پىگايەكى كاريگەرتان نەبىت ۋەك ئەۋەيە لە تامەزىۋىي  
 دىتنى ئاۋابوۋى خۇردا سەيرى خۇرەلات بىكەن، گىرگ نىە  
 چەندە تامەزىۋى بن، دەبىت پەۋشەيىكى دروستتان بۇ پارە  
 پەيداكرىدەن ھەبىت، بە پىناسەيەكى دىكە، دەبىت پارە بىكەنە  
 كۆيلەي خۇتان نەك خۇتان بىكەنە كۆيلەي پارە، زياتر پارە بۇ  
 پارە خەرج بىكەن. دەۋلەمەندىۋىون كاتىكى زۆرى پىۋىست  
 نىە، ھەۋلىكى زۆرىشى ناۋىت، پاش ئەۋەي خۇشەيەكى زۆرتان  
 لەگەل پارەدا لە زەينى خۇتاندا گىردايەۋە، تەنيا بەسە  
 پىگايەكى گونجاۋ بۇ بەدەست ھىنانى پارە دىارى بىكەن.  
 چۇن؟ ئاسانە، دەبىت سوۋد لە بىنەماكانى مۇدىلسازى  
 ۋەرىگىرن، بۇ بە دەست ھىنانى سەركەۋىتن تەنيا كارىك دەبىت  
 ئەنجامى بىدەن ئەۋكەسانە بدۆزەۋە كە سەركەۋىتون، بزەنن  
 ئەۋان چىيان كىدوۋە، ھەمويان ھەموو پۇژىك كارىكى تايىبەت  
 دەكەن، كارگەلىك كە زۆر ئاسانترە لەۋەي بىرى لى  
 دەكەنەۋە، خۇدى من ئەم پەۋشەم بەكارھىتتا، ماۋەي كەمتر  
 لە سالىك سوۋدى نەختىنەم يەك مىلۇن دۇلار بوۋ، من لە  
 بالاخانەيەكى چىل مەترىيەۋە گۈاستمەۋە بۇ كۆشكە  
 نۆيىيەكەم، من لە سىفرەۋە دەستم پىكرىدبوۋ، توانىم بە وتوۋىز  
 لەگەل كەسانى سەركەۋىتودا پەچاۋكرىدى ئەۋ پىگايانەي

ئەوان سووديان لى ۋەرگرتبۇو بە ئاسانى پىڭگاي چەند سالەي  
ئەوان لە ماوہى دوانزە مانگدا تەي بکەم.

۴. گرفتى چوارەم كە تارپادەيەك سادەتر دەردەكەوئىت،  
دوانەكەوتنى بەردەوامى ئەو بەرنامانەيە كە بۆ بە دەست  
هينانى سامان داتانپشتوۋە. كەسانىك ھەن بەرنامەگەلىك  
نۆرباش دادەپىژن، مۆدىلى باشيان ھەيە، بە سەختى كار  
دەكەن، لە بوارى كاروبارى داراييدا خوئندويانە، بەلام ئەو  
كارانەي كە فىريان بوون ھەموو پۆژىك دواي ناكەوون. لەو  
داهاتەي ھەتائە ھەر مانگىك بىرئىكى لى پاشەكەوت بکەن، بوار  
بدەن ئەو پاشەكەوتە بۆ سەرمایەدانان خەرج بکرىت، لە ھەر  
سەرمایەدارىك بىرسەن، دەلىت: ھەر سەرمایەيەك ھەر بىرئىك  
بىت لە سالىكدا ۲۰٪ سوودى دەبىت، كەواتە ئەگەر ھەموو  
پۆژىك سى دۆلارو بىست و پىنج سەنت ۋەلانين ئەوا لە  
مانگىكدا سەد دۆلار قازانچ دەكەن، ئەگەر بەردەوام بن ئەوا  
لە دواي پىنج سال ھەشت ھەزار دۆلار قازانچ دەكەن، دواي  
بىست و پىنج سال زياتر لە سەد و بىست و پىنج ھەزار دۆلار بە  
سەرمایەگوزارى سەد دۆلار لە مانگىكدا قازانچ دەكەن. پەنگە  
ئەم بىر پارەيە دواي تىپەپىنى بىست و پىنج سال  
دەولەمەندىتقان نەكات، بەلام كارىكى ئاسانە بئىئەوہى  
فشارىكى ئەوتوتان لەسەر بىت بە درىژە پىدانى دەتوانن  
پاش چەند سال خاوەن بپە پارەيەكى بەرچاويى بن، ھەرگىز



کیش نه، ده توانن بیپسییه کی که متر بخونه وه، یان جگه ره کی که متر بکیشن، دیاره ئه مه ش تاکه پښگای سهرمايه گوزاری نه.

۵. گرفتې پېنجه م: نه بوونی هونه ری خه رچکردنه، ده بیټ له م هونه ردها هیڼده شاره زابن که بتوانن هر ساته و بریاریکې مالېی بدهن. به دهر له مه ناچار دهن نه وپه پری زیانی که ورده ی مالېی به رگه بگرن. من مه به ستم ئه مه نه که ئیوه ده بیټ پیسکه و چا وچنوک بن، چونکه پاره هیچ بایه خیکې نه نه نانه ت گهر بتانه ویت ده توانن بریک له پاره که تان بخنه پیناو به خشین یان خیرخوازی نه و نه نجومه نانه ی پاسته وخو دهریت به خه لکی، به لام پاره کانتان به ئاسانی بو شته ناپیوسته کان خه رج مه که ن.

۶. شه شه م گرفتې سهر پښگای ده وله مه ندبوون، پازیبونه له کاروباری مالېی: گهر ده تانه ویت سهرکه وتنی دريژخایه نی خوتان مسوگر بکه ن، ده بیټ بزنان نه و شته ی که لکی لی وهرناگیریت ده بیټ له ده ست بجیت، نه گهر دوی هاوسه رگریی کردن چیتر عیشق بو هاوسه ره که تان دهرنه خه ن، نه واه په یوه ندیه که تان پوو له پسانه، نه گهر نه وه ی پیتان دهریت به کاری نه هیڼن، نه واه له ده سستی ددهن، ده سپیکې هر سوودیکی مالېی فراوان، به ک سهرمايه گوزاری هه رچه ند بچوکیش بیت. به شاردنه وه ی نه و

بپر که مانه‌ی که مانگانه وه‌ریده‌گرن هیچ کاتیک ناتوان  
سهرمایه‌گوزاری بکن.

۷. هه‌میشه دوی سهرکه‌وتن کاتیک دیته پیشه‌وه: دوی  
سهرکه‌وتن و په‌رینه‌وه له وه‌لمپه‌رانه‌ی پیشتر باسماں کرد،  
هیشتا نه‌گه‌ری شکست هه‌یه، نه‌و زه‌برانه‌ی که ده‌بیئت  
به‌سهری‌اندا زال بن، له ژیاندا کاتیک هه‌یه له‌پر هه‌موو شتیک  
ده‌شتیویت، گرنه‌یه، چ که‌سیک بن، یان چه‌نده ناسراو  
به‌ناوبانگ بن. سهرکه‌وتن به‌ره‌نجامی برپاره دروسته‌کانه،  
برپاره دروسته‌کان له‌سهر بناغه‌ی تاقیکردنه‌وه ده‌درین،  
تاقیکردنه‌وه له پاش برپاری نادروست شیوه ده‌گرنیت،  
ته‌نانه‌ت باشترین به‌پرتوبه‌رانی مالییش زورجار برپاری  
نادروست ده‌دهن. کاتیک که‌سیک ده‌لئیت من جاریک نه‌م کاره‌م  
کرد چیت له‌م کاره‌دا سهرکه‌وتن و نابمه‌وه، چیت هر چه‌ جاریک  
ده‌ست پیناکاته‌وه نه‌مه‌ مانای مه‌رگ، نه‌زمونی جاریکی  
قه‌یرانی مالیی واتا فیژیوون چۆن سهرله‌نوئ سهرمایه  
بخه‌نه‌وه گه‌پ. له‌هاوکیشه‌ی ژیاندا پابردو هیچ کاتیک به  
ناینده‌یه‌کسان نیه. کاتی قه‌یران له‌جیاتی دانیشتن و  
خه‌مخواردن، له‌جیی خۆتان هه‌ستن تا نه‌و قه‌یرانه‌تپه‌پینن،  
به‌لام نه‌زمونه‌کانی له‌گه‌ل خۆتان بیه‌ن تا له‌ده‌رفه‌ته‌کانی  
ناینده‌دا لییان به‌هره‌مه‌ند بن، بۆ نه‌مه‌ش ته‌نیا پیوستان به  
نیمان هه‌یه، نیمانی به‌هیز، هه‌ر کتیبیکی ئاینی، هه‌ر دین و

ئاينىڭ بخوينىنە، چىرۆكى سەيرو سەمەرەى ئىمانى تىدايە،

ئىمان سەرچاۋەى ھىزە نەك ئىمانى كۆيۈر كۆيۈرەنە.

پاھىئانى ئەمرو: ...

دەفتەرى سەرگەوتنەكانتان نامادە بگەن. ھەوت ھۆكارى پەكخستەن

برىنە مالىيەكان بخوينىنە ھەو شىرۆقەى بگەن تا بزانن پەيكەرى

سەرگەوتنى مالىيتان لە چ شويتىڭدا برىندار بوۋە تا دەرمانى بگەن.

دەرمانى لەشىكى سەرگەوتنى برىندار:

ئەزمونىكى نايابى ژيانى خۆم "تۆنى رۆيىننە... ئەو سەردەمەى

كۆمپانىيەكم ھەبوو كارمەندانى زۆرى ھەبوو، كەسانىكى زۆر نانيان

لەسەر دەخوارد، بەلام چەند سالىك دواتر، رۆژىك لە خەو ھەستام

بىنىم ۷۵۸ ھەزار دۆلار قەرزىر بووم تەنانت بەچۆڭدا ھاتىم

تىپەراندېو، ئەو كۆمپانىيەى ھەك مىندالى خۆم بوو لە دەست دەچوو.

ئەو شەۋە شەۋى كرىسمس بوو، مىن ھاۋسەرەكم لە مالى ھە

دانىشتىبىن كە ئەم ھەۋالەيان پىداين. ھەموو وتيان تۆ بەچىڭدا

ھاتىت، مىن وتم: نەخىر! ئەمە تەننىيا تاقىكرىنەۋەيەكە،

تاقىكرىنەۋەيەك بۆ ئەۋەى بزانن چۆن پوپەۋى بىيىنەۋە، ھاۋسەرەكم

لە ئامىز گرت پېم وت گرىنگىر تىن شت خۆشەيىستى ئىمەيە بۆ يەكتىرى،

گرىنگ نىيە ھەرچىەك پوو دەدات، ئىمە يەكتىرمان ھەيە، جارىك ئەو

پارەيەمان بە دەست ھىناۋە، دەتوانن بە دەستى بىيىنەۋە، تەنانت

ئەگەر ناچارىش بىن لە سىفرەۋە دەست پى بگەيىنەۋە، ئەو وتى: تەۋاۋ

پاست دەكەيت، ئەمە ويىستى خودايە، كەۋاتە دەبىت قىۋلى بگەين.

چەند خولەككە لە ئاممىنى يەكتىدا گىرايىن، بەلام ھەستىكى سەيرمان ھەبوو، دواى ئەو چوومە ژورەكەى خۆم تا بتوانم بىر بگەمەو چۆن بتوانم كۆمپانىياكەم پىزگار بگەم و سەرگەوتوو بىم، من تواناى جگە كەردنى قەيرانەكەم بە دەست ھىناو ئەو ھەش دەدەم بە ئىو، ئەو تواناىيە، باو پ بەخۆبوونە.

سامان تاكە مەسەلەى ژيان نى، بەلام يەككە لە گىرنگىرنيان، جەختكەرنەو ھى من لە سەر دروستكەردنى ھەزەمەلى بە دەست ھىنانى داھاتى زياتر تەنيا بەو ھۆيەو ھە كە دەزانم ژۆرە تان ئەو تان بە ناپەھەتەو ھە لە زەينى خۆتاندا شىلاو، ئىمە دەمانەو ئىت ئىو بىنە نمونەيەكى سەرگەوتن لە ھەموو لايەنەكانى فيكرى، ھەستىارى، كۆمەلايەتى، فيزىكى، مەعنەوى، ديارە ماددىش، كەواتە بۆ كامبۇنى يەككە لە دورىماكانى ژيان كە ناتوانىن نكوللى لى بگەين زياتر ھەول بەدن، لە باسى داھاتودا باسى شىو ھى جگە و كەردنى ژيان دەكەين.

## رۆژی چواردەیه‌م: شیوه‌ی جله‌وکردنی سامان

رۆژی چواردەیه‌م: شیوه‌ی جله‌وکردنی سامان:

ئەمڕۆ کۆتایی بە تێکدانه مالىیه‌کانى خۆتان ده‌هێنن، له باسى پابردودا ده‌رباره‌ی برینه مالىیه‌کان دوواین، هیوادارم ئه‌و برینه‌تان به‌ ده‌رمان ساپۆژ کردبێت، به‌لام ده‌مه‌وێت بزائن ئه‌وه‌ی له ده‌سکه‌وتنى سامان پۆژ به‌ پۆژ ده‌مانگێڕێته‌وه، نه‌بوونی به‌رنامه‌پێژى نیه، نه‌بوونی پێچار نیه، نه‌بوونی به‌رتوانایی نیه، نه‌بوونی سه‌رمایه‌ش نیه، به‌لکو ئه‌و وینه‌و بۆجونه‌یه که ئێمه ده‌رباره‌ی پاره له زه‌ینماندا هه‌یه.

ئاماده بن بۆ پیشکه‌وتنى مالىی: ...

هه‌ر کارێک له زياندا ئه‌تجامى ده‌ده‌ین هه‌لقولای یه‌کێک له‌م دوو هۆکایه: جله‌وگيری له ناره‌حه‌تى بکه‌ین، خوشی به‌ ده‌ست بێنین. بێرتان نه‌چیت مێشکى ئێمه هه‌رگیز لۆژیکى نیه‌و ته‌نیا به‌ پێى ئه‌وه‌ی هه‌ستى پێ ده‌کات ئه‌ویش کار ده‌کات. بۆیه ئه‌گه‌ر داهااتێکى زۆر که‌میه‌شتان هه‌یه، دۆزینه‌وه‌ی پێچار گه‌لێک ئاسانه، وه‌ک چه‌ندجارێک دواپاتمان کرده‌وه ده‌بێت هه‌ماه‌نگى ده‌مارى خۆتان له باره‌ی پاره‌وه بگۆین و له په‌یداکردنى پاره‌دا په‌هه‌ندیکى ئه‌رێنى به‌له‌زه‌ت دروست بکه‌ن، به‌لام بۆچى زۆربه‌ی خه‌لکى ته‌نیا خاله‌ نه‌رێنیه‌کانى پاره په‌یداکردن ده‌بینن؟ من له‌و باوه‌رهدام بۆ زۆربه‌ی خه‌لکى، هه‌بونی پاره‌ی زۆر کارێکى نامۆیه، پێشتر هه‌رگیز تامیان نه‌کردوه،

هه موو مړؤفه كانيش له شته نه ناسراوو نامؤكان ده ترسن، بؤيه پاره  
كه ميبى و ناپه حه تيان پى باشته .

په وشيك بؤ سامانى بيسنور: ...

ئو په وشه ي به پاستى به ره و سامانتيكى بيسنورتان ده بات پيك  
هاتوه له چهنه قؤناغيك:

قؤناغى يه كه م ده بيت و ايزانن كه ده وله مهنن: سامان ته نيا پاره نيه،  
ده وله مهنديبون و اتا هه بونى نيعمه تيكي زؤر، هه چهنه خؤتان به  
ده وله مهندي بزانن نيعمه تى زؤرتر به ده ست ده هينن، سامان توانايى  
سوود و هرگرتنه له نيعمه ته كان. ئيوه له دنيا يه كدا ده زين له هه موو  
سوچ و په نايه كيدا نيعمه تيكي زؤرى تيديا ه ئيوه ش خاوه نى هه مويانن.  
هه موو پاسه كانى هيللى يه ك، پنگا كانى هاتوچؤ،  
كتيخانه كان و... نيعمه ته كانى خودان له هه موو شويتنيكي ژيانى ئيوه دا  
بونيان هه يه .

ئيوه هه موو به يانيه ك ناچارين بؤ بهرچاييكردن شت و مه كى  
خواردنه مهنى پتويست ئاماده بكن، هه موو شتيك ئاماده يه، ده لين بؤ  
كرپنيان پاره تان داوه به لى دروسته، به لام بؤ ئو خوييه ي ده يكه نه  
خواردنه وه ناچار نه ببون بچن له كانگاكي ده ريپينن، كه واته به  
پاستى ده وله مهنن، ئه گهر له هه موو ئو شتانه ي دنيا بپوانن كه له بهر  
ده ستماندايه ده بينن هه ستي نه دارى زؤر پيكه نيناويه، كه واته يه كه م  
كليلى سهركه وتن هه ستي هه بوونه .

له قۇناغى دوۋەمدا دەبىت ۋە لامى ئەم پىرسىيارە بدەنەۋە كە ئايا  
بەپراستى بە دەست ھىنئى پارەى زۆر باشە ؟

من تۆنى رۆيىنن، لە سەرەتاي كارەكەمدا پىم وابوۋ ئەگەر بتوانم  
پارەيەكى زۆر بە دەست بىنم چونكە كەسانىتر ھىندەى من دەۋلەمەند  
نەن ئەۋا گوناھىكم كىردوۋە، وامدەزانى دەۋلەمەندبوون زۆر  
نادادپەرۋەرەنە، بەلام لەم دىنئايەدا ھەمومان دەرەتەى زىپىنى بى  
ھاۋتامان لە دەستدايە ن مۇۋەككەن لە زۆر شتىاندا چۈنەك نەن، بەلام  
دەرەتەى سەرەكەۋتەن لەبەر دەستى ھەموماندا ھەيە، ئىمە مافى  
ھەلبىزاردنمان ھەيە تا لەۋ دەرەتەتەنە بەھرەمەندىن. بۇ دەۋلەمەندبوون  
ھىچ گىرەك نەيە لە باكورى شاردا دەرەنەن يان لە باشورىترىن شوىنى  
شارن سەرمايەدار بن، يان نەدار، لەۋەناچىت ھەموو دەۋلەمەندەكانى  
دىنا كارى خۇيان بە سەرمايەيەكى يەكسان و چۈنەكەۋە دەست پى  
كىردىت.

كاتىك دەمويست كارەكەم دەست پىبەكەم، ھەمىشە وامدەزانى ئەۋ  
چىنەى خۇشگوزەرانن لە دىنئايەكى جىاۋازدا رىيان دەكەن، منىش كە  
چىنئىكى مام ناۋەندىش نەم لەگەل دەۋلەمەندەكاندا گەلەك جىاۋازم.  
گىرەكە مالىيەكانتەن يەكلەيى ناپىتەۋە تاكو باۋەرى بنەپرەتەتەن  
نەگۈن، پىۋىستىيەكانى بە دەست ھىنئانى سەرەكەۋتەنى مالىيە كاركىردنى  
گىران نەيە.

ئاسۋى تىپوانىنەكانتەن فراۋان بىكەن، ھەست بىكەن لە جادەيەكدا  
بەرەۋ سامان ھەنگاۋ دەرەنەن، دەبىت ئەم جادەيە ھەنگاۋ بە ھەنگاۋ

خۆتان دروستى بىكەن تا بتوانن بەرەو پېشەوہ بېچۇن. بە دروستکردنى ئۇم جادەيە لە كەسانىتر لەو ھاورپپيانەى كەوہك خۆتان خاوەن پېگەيەكى دارايى باش نىن جيا نابنەوہ، بەلكو بەو جادەيەى دروستتان كردووہ دەتوانن پېگا بۆ كەسانى دىكەش ھەموار بىكەنەوہ، تا ئەوانىش خەوئەكانيان بەدى بېنن.

باشترین پېگای پېشكەوتنى مالىي: ...

ئۆو چەنديجار ئۇم پەوشەتان خوئندوہتەوہ: پاكردن لە ناپەحەتىو خۆگەياندنە خوۆشى. چۆن؟

۱. بە دروستکردنى ناپەحەتيەكى زۆر، ھەست بەم ناپەحەتبونە بىكەن پاشان بە نەبوونی پارەوہ گرتى بدەنەوہ. تېكراى ئۇو ناپەحەتيانە كە بە ھۆى فشارى مالىيەوہ بەرگەى دەگرن لە دەفتەرى ياداشتەكاندا بينوسن، تېكراى ئۇو شتانەى شايسەيى ھەبونيان بۆ خۆتان و ھاوسەرەكانتان، منداڵەكانتان ھەيە، بەلام تواناي كرينيتان نىە بېننە بەرچاوى خۆتان، ھەول بەدن بە قوولئى ھەست بە ناپەحەتى بىكەن، ئەلقەيەكى پەيوەندى زۆر بتەو لە ئۆوان نەبونی پارەو ناپەحەتيەكى زەينتان دروست بىكەن.

۲. ئىستا خوۆشچالى لەگەل ھەبونی پارەدا لە زەينتاندا ھەماھەنگ بىكەن، پېرستېك لە ھەموو ئۇو دەسكەوتانەى بە ھەبوونی پارەى زۆر بەردەست دەبن ئامادە بىكەن. لەم پېرستەدا تېكراى بابەتە مادىەكان، پېويستىەكان، دەسكەوتە



مه‌عنه‌ويه‌كان كه به‌ه‌ه‌بونی پاره به ده‌ست دین، یاداشتیان  
 بکن. بزانی نامانجان گه‌یشتنه به قوناغیک که ئیوه ببه  
 خاوه‌ن داهاتیکی زیاد له پیویست نه‌ک ته‌نیا بۆ دابینکردنی  
 پیویستیه سه‌ره‌تاییه‌کانی ژیان. ده‌بیټ له کۆتو به‌ندی  
 باوه‌په کۆنه‌کانتان که ئیوه‌ی له سه‌رکه‌وتن دواخستوه په‌ها  
 بب، باوه‌پی نوی به دوپاتکردنه‌وه بکه‌نه و بیکه‌نه  
 سه‌رمه‌شقی زه‌ینتان، هه‌مان په‌وشی به‌پێوه‌به‌رانی پیکلام  
 به‌کاری ده‌هینن، ته‌نانه‌ت ده‌توانن باوه‌په کۆنه‌که‌تان له‌گه‌ڵ  
 بیروکه‌ی نویدا تیکه‌ڵ بکه‌ن.

باوه‌پی نه‌ریننی و نه‌ریننی ده‌رباره‌ی دراو: ...

چه‌ند نمونه‌یه‌ک له یه‌ک‌خستنی باوه‌په کۆن و نه‌رینیه‌کان له‌گه‌ڵ  
 بیروکه‌ی نوی و نه‌ریننی:

- ده‌لێن پاره مایه‌ی شه‌پو خراپه‌یه، تو بلی: به‌لی، به‌لام من  
 که‌سیکی به‌رپرس و هه‌ستیارم، وێپای به ده‌ست هینانی  
 پاره‌یه‌کی زۆر هیشتا به شیوه‌یه‌کی نادروست به‌کاری ناهینم.
- ده‌لێن پاره هه‌موو شتیک نیه، تو بلی، به‌لام به زیادکردنی  
 پاره بۆ ژیان، ده‌توانم زۆر کاری چاک بۆ خۆم و ئه‌و که‌سانه‌ی  
 گرنگن به‌لاموه ئه‌نجام بده‌م.
- ده‌لێن گه‌نجی بی په‌نج تاسه‌رنیه، تو بلی، به‌لام ده‌کریت به  
 کۆمه‌کی بیروکه‌ی داهینه‌رانه به زه‌حمه‌تیکی که‌مه‌تر پاره به  
 ده‌ست دیت.

- دەلّين خاوهن پارە مايەى نەفرەتى خەلکىە، بلّى، بەلّى  
کاتىكى سامانىكى زۆرم ھەبوو لەگەلّ کەسانىتردا بەشى  
دەکەم.

- دەلّين تنۆك تنۆك كۆ دەبىتەو ە تا دەبىتە دەريا، بلّى تەواو  
وايە، منىش پاشەكەوت دەکەم، بەلام ھەمىشە ئاگام لە  
دەرفەتە زىپىنەکان دەبىت بۆ بە دەست ھىنانى سەرۋەتتىكى  
زۆر.

- دەلّين ھىچ کاتىكت بۆ چىژ ۋەرگرتن لە پارە نابىت. تۆ بلّى،  
جاران بۆ چىژ ۋەرگرتن لە پارە کەلکم ۋەرنەگرتوۋە، بەلام  
ئىستا فىزىووم چۆن كەلک ۋەرىگرم.

باۋەپى ۋەبەخش بۆ دەۋلەمەندىبون: ...

وتمان بۆ شكاندى ئەلقەكانى پەيوەندى دەبىت بىرۆكەى نوئى بە زەين  
بناسىنرىت، دواتر چەند باۋەپىكى ۋەبەخشان باسکرد كە لە  
كەسانى سەرکەوتوى بوارى مالىمان ۋەرگرتبوو، دەتوانن ئەم باۋەپە  
ۋەبەخشانە بخەنە مېشكتانەو.

۱. ھەرچەند زياتر بېەخشان زياتر ۋەردەگرنەو: بۆئەوھى  
نىعمەتى زياترتان ھەبىت، دەبىت قەدرى ئەو نىعمەتانە بزانن  
كە ئىستا ھەتانەو لە ھەبونيان سوپاسگوزار بن، بۆيە ھىچ  
كاتىك لە نەبوونى پارە مەنالّين، ھەموو پۆژىك ھەست بەو  
بگەن لە پۆژى پېشوو زياترتان ھەيە، خۆتان بە دەۋلەمەند

بزانن تا سامانتيكى زۆرترتان بۇ بىت، يەككە لە نىشانەكانى  
دارايى بەخشىنە.

۲. بە وردى ديارى بكن له باره‌ى مالىيه‌وه ده‌تانه‌ويت بگه‌نه چ  
ئاستىك: بىركردنه‌وه‌ى خوتان له‌سەر هەر شتىك ساغ بگه‌نه‌وه  
هەر ئه‌شته به‌ ده‌ست دىنن، بۆيه ئه‌گەر هه‌ميشه بىر له  
دانى كرڤى خانوو يان دانه‌وه‌ى قه‌رزه‌كانتات بگه‌نه‌وه ته‌نيا  
ئەو بىرە پڻويسسته‌تان ده‌ست ده‌كه‌ويت، ئه‌گەر  
بىركردنه‌وه‌كانتات له‌سەر سامانتيكى زۆر ساغ بگه‌نه‌وه، ئەوا  
سەر‌وه‌تو سامانتيكى زۆرتان به‌ نسيب ده‌بىت، سەر‌وه‌تو  
سامانى زۆر هه‌رگيز خراپ نيه، ده‌وله‌مەندى به‌ خەسلە‌تتيكى  
خراپ هه‌ژمار ناكړيت، به‌ پەيداكردى پارەش توشى تاوانو  
گوناهيەك نابن، به‌لكو به‌ پيچە‌وانه‌وه، سەر‌وه‌تو سامان  
ده‌توانيت خۆشحالى، سەر‌كه‌وتن و مه‌عنه‌ويەت له‌گه‌ل خويدا  
بييت.

۳. هه‌موو پۆڤيەك زه‌ينى خوتان بۇ كي‌شكردى سەر‌وه‌تو سامان  
گرڤدراو بكن: به‌مشپوهيه مي‌شكتان له‌ بىرى ده‌رفه‌تى زي‌پىندا  
ده‌بىت بۇ به‌ ده‌ست هينانى سەر‌وه‌تو سامان، پيشتروتمان  
مروڤه‌كان پالاوگه‌ فلتەريەك له‌ مي‌شكياندا بوونى هه‌يه. ئەم  
پالاوگه‌يه ته‌نيا مۆله‌تى به‌شيك له‌ زانياريه‌كانى ده‌وروپه‌رى به  
مي‌شك ده‌دات، ئەو به‌شه‌ى ده‌چيته مي‌شكه‌وه ئەو به‌شه‌يه كه  
سەر‌نجى ئيمه‌ى له‌سەر چىر بووه‌ته‌وه، كه‌واته ئيوه بۇ

دىيارىكردىنى ئامانچىك شىۋەنى پاللوگەنى زەينتان دەگۈپن بە  
جۆرىك ئەو زانىيارىيە پەوانەنى مېشك بىكات كە بۆگە يىشتن بە  
ئامانچەكانتان پىتويىستان پىيەتى، ئەگەر ھەموو پۆزىك  
ئامانچەكەتان دىيارى بىكەن ئەو زەينتان گرىدراو دەبىت  
ھەموو سەرجىكتان لەسەر ئەو ئامانچە ساغ دەبىتەو، بى  
ئەوۋەنى تەننەت بە خۇشتان بزانن ھەمىشە لە بۆسەنى  
دەرفەتى زېرىندايە كە لە ژياندا بۆ ھەموو كەسىك بەردەستە.

۴. سەرمەشقىك بۆ خۇتان بدۆزنەو: سەرەتا بە دۋاى كارىكدا  
بگەپىن كە ئەنجامدانىتان لە ھەر كارىكى دىكە پى خۇشتەر  
بىت، دەبىت دىنباين كە ئەم كارە بۆ كەسانى دىكەش بە  
سوودە، جەخت لە ئەنجامدانى ئەو كارە بىكەنەو، دۋاى ئەو  
لايەننەنى ئامانچەكە بىكەوون كە كەسانى دىكەش لىتى  
سوودمەند دەبن، لە خۇتان بېرسن چۆن دەبىت ئەم كارە  
ئەنجام بدەن، بۆگە يىشتن بە ۋەلام بە دۋاى سەرمەشقىدا  
بگەپىن، كەسىك پىش ئىۋە ئەو كارەنى سەركەوتوانە  
ئەنجامداو، كۆمەك لە سىمىنارو كىتپە جۆراو جۆرەكان  
ۋەرگىن.

۵. باۋەپتان ھەبىت كە شايسەنى بە دەست ھىنانى ئەوشتەن  
كە بە دۋايدا دەگەپىن: ... پەنگە باۋەپنەكەن، بەلام  
سەركەوتنى مالىيى بەرەنجامى باۋەپى خۇتانە، دەبىت ھەست

بکەن شایستەى ئەوشتەن کە بە دەستان ھىناو و دەبىت  
زیاترىش بە دەست بىنن.  
سى ٴبنەماى خەرجکردن: ...

۱. گرنگ نىە داھاتە کەتان چەندە ۱۰٪ بېخشن، کاتىک چەند لە  
سەدى ئەوہى بە دەستى دىنن دەبىخشن، ئەوا ھەستە ناخى  
خۆتان تىدە گەيەنن کە ئىوہ کە سىکى داران، کەواتە  
ھەستە ناخىش - نەست، ئەوہى باوہ پى پىکەردوہ بەدى  
دە ھىننىت، ھەندىک دەلین کاتىک پارەيەکى زۆرم دەسکەوت  
ئەوکاتە دەبەخشم! ئایا بە پىوای ئىوہ بەخشىنى سەنتىک لە  
دۆلارىک ئاسانترە یان یەک ھەزار دۆلار لە ملیۆنىک دۆلار؟  
دەبىت خووی بەخشىن ھەر لە ئىستاوہ لە خۆتاندا دروست  
بکەن، تا لە کاتى بەخشىنى پى زۆرتەدا ھەرگىز ھەست بە  
نارەحەتبون نەکەن.

۲. ۱۰٪ داھاتە کانتان بۆ دانەوہى قەرزە کانتان تەرخان بکەن.  
۳. بە ۱۰٪ سەرمايەگوزارى بکەن، گرنگ نىە ئەم بپە چەندە بۆ  
دانای سەرمايە کەم بىتە بەرچاؤ، گەلک کار ھەيە کە دەتوانن  
بە سەرمايەيەکى کەمەوہ دەستى پى بکەن.

پاھىتانی ئەمپۇ: ...

لەمپۇۋە تا دە پۇڭى داھاتوو بۇئەۋەى بىرکردنەۋەى خۇتان بۇ گرىدانى  
سەرۋەت و سامان گرىدراو بىكەن، سى بىرۇكە بۇ پەيداگردنى پارە  
بنوسن، سى بىرۇكەى نوئى كە پىشتر بە خەيال و بىرتاندا ھاتوۋە بە لام  
نۇر بە جدى نە تانگرتوۋە، پاش دە پۇڭ سى بىرلۇزە تان لە بەر  
دەستدا دە بىت، پەنگە ھەموو ئەو بىرۇكانە بە سوود نە بن، بە لام  
بىگومان دە تۋان يەك دۋانىكىيان بە دەست بىتن، وىپاى ئەمە بەم كارە  
ھەلومە جىك پىك دىنن كە سەرمە شقىكى نوئى ئەندىشە تان پى  
دە بە خشىت، ئىۋە بۇ دەرفە تە زىپىنە كان گرىدراو دەكات،  
دەسبە كارىن سەرگەرمىيەكى باشە.

## رۆڭزى پانزەيەم: ...

ترس جۆرە ھەستىگە، ئەو ھەستەي كە وادەكات مېشكمان بەرامبەر بە ناپەختەك چالاک بېت. ترس، ھەموو زنجىرە دەمارەكان دەخاتە ژىر كاريگەرى خۆيەو، بە ھەبوونى ھەستى ترس، جەستەو رۆح بە تەوايى ئامادەن بە خىرايى بۇ پاراستنمان كاردانەو ەبنوئىن، ترس ھەرچەند قوولتر بېت، دەرونيترىن توانامان دەبزوئىت، ترس تان و پۇتان ئامادە دەكات تا ئەو شتەي ناومان لىئاو ەشكست بەسەرتاندا نەيەت، ترس ھەستىكى خراب نىە، بەلام چونكە ناپەختەكەي زۆر دەسەپىنئەت بەسەر كۆئەندامى دەماردا، زۆرىك لە خەلكى مەيل و ەزيان بۆي نىە، ترس لە جىي خۇيدا ھەستىكى بەسوودە، لە ترس مەترسن، بەلام بەرتەسكى بكەنەو، ئەگىنا ترس بەرتەسكتان دەكاتەو.

### پۆلى ترس لە شكست و سەرگەوتندا: ....

لە راستيدا شكست بوونى نىە، تەنيا لە حالىكدا ئىو ەشكست دەخۆن بە خۆتان بلىن شكستمان خوارىو، مەبەستم ئەمەيە پەوشى ھەلسەنگاندنى ھەر كەسيك بۇ مەسەلكانى ژيان دەبىتە مايەي ئەو ەي ئەو يان ھەستى سەرگەوتن بكات يان شكست. بە پىئاسەيەكى دىكە، ياساكانى ناو مېشكى خۇمانە شكست يان سەرگەوتن پىئاسە دەكات. پياويك دەناسم، لەبەرچاوى خەلكى كەسيكى زۆر سەرگەوتو بوو، بەلام خۆي بە كەسيكى سەرگەوتو نەدەزاني، بۆچى؟ تەنيا

لەبەرئەوێ پێی وابوو مۆفی سەرکەوتوو ئەو کەسە یە کە داھاتی  
سالانەى چوار پێنج ملیۆن دۆلار بێت، ھاوکات ئەو لە سالتیکدا  
داھاتەکەى دوو ملیۆن دۆلار بوو! لیکدانەوێ ئەو سەبارەت بە  
شکست بە دەست ھێنانى کەمتر لە چوار ملیۆن دۆلار بوو لە سالتیکدا.  
ھەندیک باوەڕپیان وایە بۆ سەرکەوتن دەبێت زیندو بیت و بژی بەم  
سادەییە.

پەنگە واباشتر بێت کە یاسای باشتر لە زەینى خۆماندا دروست بکەین،  
تا کەمتر توشى ترس ببین، دەبێت کارێک بکەین ھەستى خراپ ھەبوون  
زۆر بە زەحمەت و گەشتن بە ھەستى باش یە کجار زۆر ئاسان بکەین.  
پێناسەى من بۆ سەرکەوتن ئەمە یە: گرنگ نە من لە چ بارودۆخێکدا  
بم، تەنانت ئەگەر ھەموو شتیەک لە دەست بدەم، بەلام بتوانم فیڤى  
شتیک بێم سەرکەوتنە. بۆیە ئەگەر لە کارێکدا شتیەک دەسنەکەوێت،  
لانیكەم ئەزمونیەک دەسکەوتوو، ئەمەش بۆ من سەکەوتنە و  
ھەستیكى خوشم دەبێت.

ئێوەش ئیستا دوو پێناسەى نوێ بۆ ھەستى سەرکەوتن دروست بکەن،  
دوو چەمكى نوێ، دەبێت چى پوو بەدات تا ھەست بە سەرکەوتن  
بکەن؟ بێگومان ھەلومەرجێک پەچاو بکەن کە پوودانى بۆتان ھەتمى و  
ئاسان بێت.

چ پێش ھاتێک دەبێتە ھۆى ئەوێ ھەست بە شکست بکەن؟ بۆ  
ھەستکردن بە شکست ھەلومەرجێكى سەخت لەبەرچاو بگرن، بۆ نمونە  
کاتیك خۆم بە شکست خواردو دەزانم بە ھیچ جورێک نەتوانم بیزۆم



سەرکه و تنی بێ سنور له بیست پۆژدا.....

تهواو په کم بکه ویت، ئەم دوو چه مکه نوێیه له بهندی ترس پزگارتان ده کهن. ئایا ئەمە مانای ئەوەیە که چیتەر هیچ کاتیگ تامی ترس ناچێژن؟ دیاره که نا! ئەم بریاره مانای ئەوەیە ئەگەر ههستان به ترس کرد به شیوه یهکی زۆر لۆژیکیانە لێکی بده نه وه که ئایا ئەم ترسه راسته قینه یه یان نا؟ ئەگەر ترسه که تان هۆکاریکی راسته قینه و لۆژیکیانە ی نه بێت ده توانن بپه وینه وه، بۆ نمونه دۆخی جهسته بیتان بگۆین. بجوێن، شیوازی هه ناسه دانتان بگۆین، یان جوله یه که بکه ن که ده زانن وره تان ده گۆرێت.

ته نانه ت ده توانن پرسیا ری باشتەر له خۆتان بکه ن تا سهرنجتان به لای خۆشیدا پاکیشیت، به باشی فیژی ئەم په وشانه بوون، وانیه؟ به لام ترس هه میسه خراپ نیه، ئەگەر که سێک له من بپرسیت: تۆنی، ئەگەر بتزانیا هه رگیز شکست ناخویت، چیت ده کرد؟ ده لێم بێگومان هیچ! چونکه شکست سهره تای سهرکه و تنه، ده کریت له شکسته وه فیژی ئەو ئەزمونانه بین که له ئاینده دا به هه بونیان ئەگه ری سهرکه و تنم حه تمی بێت، له راستیدا تاکه پێگه ی تیکشان لابردن و وه لانا نیه تی ده کریت له گه ل شکسته کانیشدا به ئاسوده یی و خۆشحالی وه ژیا ن بکه ین.

به رته سکر د نه وه ی ترس: ...

وتمان ترس به مانای ئەگه ری ده رکه و تنی نا په حه تیه. واته " وریابن په نگه مه ترسی له بۆسه دا بێت. " ئەوه ی ئێمه ده یخوازین به رته سکر د نه وه ی ترس یان بنه بپکردنی ترسی بێ بنه مایه

به شيويه كه ههست بکهن كه هيچ كاتيك تيك ناشکين يان شکست  
خواردن مه حاله و به دهست هيناني سه ركه وتني بي وينه ناسانه. نه و  
كاتهي كوئه ندامي ده ماريي نيوه شكسته كاني رابردوو به نيستاوه گري  
ده داته وه، چيتر هيچ ريگايه ك بۆ سه ركه وتن بووني نابيت.

ده مه وييت جاريكي ديكه ش هه مان دهسته واژه ي ناسراو لي ره دا دووپات  
بكه مه وه، هيوادارم به دووپات كردنه وه ي له يادگه تاندا جيگير ببيت،  
هاوكيشه ي ژيان رابردوو هيچ كاتيك به ناينده يه كسان نيه، هه رگيز  
گرنگ نيه كه نيوه ساتيك پيشتر، دويني، شه ش مانگ پيشتر، شانزه  
سال له مه ويهر، يان په نجا سال پيشتر چ هه له يه كي گه و ره تان كردوه!  
گرنگ نه مه يه نيستا چي ده كه ن؟

نيوه پيشتر فير بوون چون بتوانن باوه پيك بگوين، نمونه ي ديكنيزتان  
له بيرماوه؟

۱. ده بييت بريار بدهن و باوه پ بکهن كه پتيويسته بگوين تاكو  
بگه نه خالي سه ره كي گوپان.

۲. ده بييت باوه په نوييه كه تان له گه ل چه مكي خوشيدا تيكه ل  
بکهن.

۳. خوتان گري بدهن. وهن با نه م په وشه تاقى بكه ينه وه:  
يه كيك له گه و ره ترين هه له كاني ژيانتان له بهرچاو بگرن، نه و  
هه له گه و ره يه ي هه ميشه نازارتان ده دات بيينه وه بيري  
خوتان، ليگه پين با كه ميك پتيوه ي رابويين. پيك بوهستن،  
هينده بته وو قايم وهك بلتي خواوهني هه موو دنيا، به

چوستو چالاکیه وه هه ناسه ی قوول هه لمرن، پی بکه نن،  
 ده مه ویت ئه ریتیترین هه ست له خۆتاندا به دی بێنن، پوداوی  
 په یوه ست به هه له که تان بێننه وه بیرى خۆتان. وایزانن  
 پوداوه کانی پابردوو وه ک دیمه نه کانی فیلمیک له به رامبه ر  
 ئیوه دا نمایش ده کریت، به شیک له و حاله تانه ی توشتان بوون  
 هه ستیان پی بکه نن، دیاره نه ک به و خراپیه ش، چونکه ئیستا  
 له ده ره وه ی شانۆکه وه له و فیلمه ده پوانن، ئیستا زۆر  
 به خیراییه وه به ره و دواوه ده گه پێینه وه، هه موو شتیک  
 پێچه وانه وه بویه وه، هه رچیتان وتوو ده گه پێته وه نیو  
 ده متان، هه موو دیمه نه کان به و شیوه یه ی که پیتان جوانه  
 ببینن، په نگه هه ندیک ده نگیش ببیستن ئه و ده نگانه ی  
 ده تانخه نه پیکه نین، نه گه ر له ده ورپه رتان که سانیتز هه ن  
 ئه وانیش بگۆنن، میکی ماوسیسی لێیه لوتی هه موان گه وره تر  
 بووه پێک وه کو پینۆکیۆ. دوباره له سه ره تاوه، دوباره  
 فیلمه که ده گێرپه نه وه بۆ دواوه، خیراتر که سیکی له وێیه که  
 ناره هه تتان بکات؟ بچوکی بکه نه وه بچوکتز، پێک وه کو  
 مرقه کانی ولاتی گالیفه ر، ئیستا به دوو په نجه هه لیبگرن  
 فرپی بدن، زۆرباش بوو، خیراتر به رده وام جوڵه ی که سه کان  
 پیش و دوا پی بکه نن، بۆ پیشه وه، بۆ دواوه، تیکرای وینه کان  
 ببینن، به لام به په نگه جیاوازه کان به خیراییه کی زۆره وه.  
 ته واو بوو؟

جاريكى ديكە دەگەپپىنەۋە، ئەمجارە چ مۇسقىايەكتان پى  
 خۇشە بىخەنە سەر فىلمەكە، بەلام لە دواۋە بۆ سەرەتا  
 پەخشى بكنەۋە، ئامادە، خىراتر، شەش جار ئەم كارە  
 دۇپات بكنەۋە، ھەر جارە وگۇپاننىك لە فىلمەكەدا بكنە،  
 ھەر جارە وگۇپاننىكى كەم، تا بۇتان دەكرىت خىراتر لە  
 فىلمەكە بپوانن، ئىستا ھەموو شتىك بكنە بە پەش و سىپى،  
 دواتر پەنگاۋرەنگ، بە پەنگى پەلكەزىپىنە. كەسەكان،  
 شوپىنەكان، خۇت و ھەموو شتەكان بە پەنگاۋرەنگ بىپىنن،  
 شەش جارى ديكە ئەم پامىنانە دۇپات بكنەۋە، ئىستا با  
 پىكەۋە تاقىكرىدەۋەيەك ئەنجام بدەين، ئەو بىرەۋەرىيە  
 ھەمىشە ناپەھەتى كر دوون بىرى خۇتانى بىپنەۋە، مىكى  
 ماوس دەبىپنن؟ دەنگەكان دەبىپستن؟ چ ھەستىكتان ھەيە؟  
 ئايا پىدەكەنن؟ لانىكەم ھەست بە ناپەھەتى وخەم ناكەن؟  
 وانىە؟ ئەگەر ھىشتا ئەم بىرەۋەرىيە ھەر ناپەھەتتان دەكات،  
 دەبىت پەۋشى پىژەيى خۇتان چەندجاريكى ديكە بخەنە بەر  
 لىپوردنەۋە، تا يادى ئەم بىرەۋەرىيە لە زەينتاندا بشكىت،  
 ئەگەر پەۋشى پىژەيى تەۋاۋو دروست ئەنجام بدەن، ئەوا  
 ئەنجامەكەشى ناباۋەپىي دەبىت.

ئەۋەي لە پەۋش "مىتۇدى پىژەيى" نىسى "ئەنجامماندا،  
 جاريكى ديكە بەسەرىدا دەچىنەۋە:

۱. بپارماندا.

۲. خۆمان گەياندە خالى سەرەكى گۆپان، بۆ ئەم كارە بە زەينى خۆمانمان نيشاندا كە نەگۆپان مايە ناپەرەحتبونىكى زۆرەو بە پىچەوانەشەو، ئەگەر بگۆپىن گەلەك خۆشحال دەيىن.

۳. بە پەوشى "پۆژە"يى، شىۋازى مەسەلەكانمان گۆپى.

۴. خۆمان بە دوپاتكردەنەوئى پاهىتان بۆ ئەنجامدانى گۆپان گرىندراو كرد.

ترس لە سەرگەوتن: ...

خەلكى بە ھەمان ئەو ئەندازىيە لە شكست دەترسن، لە سەرگەوتنىش دەترسن. ھەندىك لەوانە يە پىيان وابىت "خودايە ئەگەر سەرگەوتو بووم، پەنگە كەسانىتر خۆشيان نەویم." يان "ئەگەر سەرگەوتو بووم، بەلام نەتوانم بىپارىزم، زۆر ناپەرەحت دەبم." ئەمە داۋىكە زۆرىيە كەسەكان لەسەر پۆنگاى سەرگەوتنى خۆيان پايدەخەن، وريابن ئىۋە گىرۆدەي ئەو داۋە نەبن، بە ھەمان ئەو پەوشەي فېرى بوون، چوار بابەتە باسكراۋەكە لەم بارەيەو ئەنجام بدەن.

زالبون بەسەر ترسى دەركران: ئايا ئەگەر كەسىك لەگەل ئىۋەدا تىك بچىت، ھەست دەكەن كە ئىۋە ۋەلانراوون؟ كاتىك بىرورپاى خۆتان دەرپرېو كەسانىتر ھىچ تامەزىۋىيەكيان بۆ بىستنى قسەكانتان نەبوو، چىتر وا تىدەگەن كە ئىۋە دەركراروون؟ لەم حالەتەدا دەبىت ياساكانى

خۆتان بگۆپن، باشترە ياساگەلىك بۇ خۆتان دروست بگەن كە متمانە  
بەخۇببونىكى زياترتان پى بېخىشت.

چۆن؟ بە ھەمان پەوشو ئەو چوار خالەي لە پەوشى پىژەييدا باسكرا.

چىرۆكىكى سەير دەربارەي بودا: ...

بودا، بە ھۆي ئەو توانا زۆرەيەو لە ۋەلامدانەو ھى شەيتاندا بە  
ناويانگ بوو، بەلام پۆزىك كابرەيەك لە شارىكى دورەو ھات بۇلاي تاكو  
تاقى بكانەو، لەبەرچاۋى خەلكى گالتەي بە بودا كرد، ھەرچىەكى لە  
دەست ھات كردى بۆئەو ھى بودا توپە بكات، بەلام بودا ھىچ گوئى  
پىنەدا، تەنيا پويكر دە خەلكە كە وتى: "دەتوانم پرسىارىكت لى  
بگەم؟" پياۋەكە وتى: "لەبارەي چىيەو؟" بودا وتى: "ئەگەر كەسىك  
ديارىيەكت پى بدات و تۆش ۋەرىنەگريت، ئەو ديارە ھى كى دەبىت؟"  
پياۋەكە وتى: "ھى ئەو كەسەيە كە ديارىيەكەي بەخىشيوە." بودا  
پىكەنى و وتى: "كەواتە ئەگەر مەن ئەو قسە نەشياۋانەي تۆ قبول  
نەكەم، ھەموو قسەكانى ھى خۆت دەبن."

پياۋەكە چىتر نەيتوانى ۋەلامىك بداتەو زمانى بەسرا. ئىۋەش  
دەتوانن سوود لەم پىسايە ۋەرىگرن. بوار مەدەن ھىچ كەسىك بىتە  
ھۆي ويرانكەنى كەسايەتيتان، ئەمەش ماناي ئەو نىە كە ھىچ كاتىك  
نابىت گرنگى بە بىرۋاپ كەسانىتر بدەن، بەلام دەبىت بزنان پرا  
دەربىپنى كەسانىتر ھەمىشەو بىگومان بە بايەخ نىە، ھەندىچار  
كەسانىتر لە ھەلومەرجىكدان بە بىستنى بىرۋاپ بىرۆكەكانى ئىمە  
ناپەھەت دەبن، بەلام ئەمەش ماناي ئەو نىە كە ئىمە دەربكەن،

به لکو ده کړيت به په وشيکي دیکه په یوه نديان پټوه بیه سریت، له راستیدا نه وان دهرتان ناکه، به لکو هه ستي دهرکران له ناخی ئیوه دایه که ده بیته هوی په یوه ندي که تان له گه ل که سانیترا بیچریت، بویه بوار مه دهن یاسا کونه کانتان بیته مایه ی نه وه ی به جی بمینن، یاسای وه زه به خشی نوی بو خوتان دیاری بکه ن.

سهرکه وتوتیرین که سانی دنیا: ...

سهرکه وتوتیرین که سانی دنیا نه و که سانه که له هه موان زیاتر وه لامي "نا" په تکرانه ویهان بیستوه. دلنیا بن له هر که سیکی سهرکه وتوو بیرسن پیتان ده لئین که پیشتر چه ندينجار بیروپاکانیان په تکرانه ته وه، هه موو دوزینه وه کانی دنیا سهره تا له لایه ن خه لکيه وه په تکرانه ته وه، گهر نیوش بیروکه ی نویتان له میشکدا بیته وچاوه پوانی نه وه بکه ن که سانیترا ده سبه جی قبولیان بکه ن و هانتان بده ن، ده بیته دلنیا بن، که سهره تا هه مویان وه لامي "نا" تان ده دهنه وه، به لام نه وه بزانه ته نانه ت گهر بیروباوه په که شتان دروست نه بیته، هه له بونیان ده بیته به به لکه بیته نه ک به وه ی که سانیترا نه یان توانیوه قبولی بکه ن، به دهر له مه هه میسه ده بیته ته نیا نه وه ی که سانیترا ده یلین ئیوه کرده وه ی پی بکه ن، ئایا ده خوازن سهرکه وتوو بن؟ که واته بیرتان نه چیت بیستنی وه لامي په تکرانه وه له که سانیترا به مانای نریکبونه وه یه له سهرکه وتن.

پاهینانی نه مړې: ...

له ده فته ری سه رکه وتنه کانتاندا دوو بابته تی شکسته کانی پابردوو  
بنوسن، باشته نه و بابته تانه بنوسن که وه لامي نه رینیتان له  
که سانیترو وه بیستووه، یان نه و که سانه ی دریانکروون. هه ول بده ن  
بنوسن له م نه زمونه چ سوودیکتان بینيوه، په نگه نارپه حه تی نه و  
ده رکرانه وایکړد بیټ هه ولټکی سه ختتر بده ن، زیاتر بخویننه وه، یان  
هه ژینټکی باشترتان هه بیټ.

نیستا له قوناغی دووه مدا ده بیټ سوود له پوهشی پیره یی وه ریگرن،  
تا کو نه و ده سته هه سته نه رینیه نه ی له گه ل شکستدا له زه ینتانددا  
تیکه ل بوون، له ناو ببه ن، پاشان ده بیټ خوټان به شیوازیټک گریدراو  
بکه ن که له مه ودوا چیتر بیستنی وه لامي نه رینی به لاتانه وه نه بیټه  
شکستو نارپه حه تی، له ماوه ی دوو پوژی ناینده دا پاهینانه کانتان  
چه ندینجار دوپات بکه نه وه، تا له چنگی ترسه بی بنه ماکان پرگارتان  
بیټ، هه ستی تواناو متمانه به خو بوون بکه ن.



## رۆژی شانزەھەم: کار شکیستی لە کاری خۆدا

باسی ئەمڕۆمان لەسەر ئەوەیە کاتیکی وا دیتە بەرچاو ھەموو شتیەک بە باشی دەچیتە پێشەو، لەپەر کارێکمان لێ دەوێ شیتەو کە ھەموو شتیەک دەشیوینیت، لە پاستیدا ھەمان خراپەکاری. زۆریەمان لە ژياندا چەندینجار توشی ھەلە دەبین، پەییوەندیەمان لەگەڵ ھاوسەرەکەمان توشی کێشە بوو، بۆچی؟ چونکە لەلایەکەو دەزانین بە ھاوسەرگیریکردن خۆشی و لەزەتمان دەست دەکەوێت، ھەمیشە کەسێک ھەبێ کە خۆشی دەوێین، پێکەوێ رۆژانیکی خوش بەسەر دەبەین، دەتوانین ھەمیشە پێکەوێ بین... بەلام لەلایەکی دیکەشەو ئەزموونی تالیشمان ھەبێ: بۆ نمونە باوک و دایکمان ھەمیشە خەریکی متشتومرۆ ئازاوە بوون، بۆیە میشکمان گێژ دەبێت و سەرەنجام لە شوێنێکدا بە ھەلەدا دەچیت.

ئێمە زەماوەندمان کردووە، ژيانیکی خوشمان ھەبێ و ھەموو شتیەک بەخۆشی دەچیتە پێشەو، بەلام لەناکاو میشکمان پێمان دەلێت: ھاوسەرگیریی واتا ناپەرھەتی، زەینمان دەسەوسان دەبێت، خۆشی یان ناپەرھەتی؟

چونکە وەلامێک نادۆزیتەو کارێک دەکات ھەموو شتیەک دەوێستیت، ھەول دەدا پێگەری لە بەرەو پێشچونمان بکات، ئێمە دەبێت بتوانین ئەو پەرەتارانە جێلەو بکەین، چۆن؟ بە ھەمان پەرەشەکانی پێشوو، بەپەرەشی گرێدران، دەبێت ئەو شتانەیی لە زەیندا مایەیی ئەنجامدانی

ئەو پەفتارانەيە كە لە پەوتى پېشكەوتن و سەرگەوتن بشىويى دروست دەكەن بە ناپەختەيەوه گرىي بدەينەوه و بە پېچەوانەوه، لە مېشكدا ئەلقەي پەيوەندى بئەو لە نئوان خۆشى و سەرگەوتندا بەدى بېنين.

شەش پالۆي پەنگاوپەنگ: ...

لە قەفەزى مەيمونەكاندا چەند شەش پالۆيەكيان بە پەنگەكاني سورو سەزوو زەرد دانابوو، شەش پالۆ سوروكان تەزوي كارەبايان لەسەر دانابوو، بە دەست لێدانيان مەيمونەكان كارەبا دەيگرتن، بەلام بە كردنەوهي شەش پالۆەكاني ديكە خواردنيان دەبۆزيەوه، بېگومان مەيمون زۆر بەخياريي فيربوو كە بە ھەر نرخێك بووە خۆي لە دەست لێدانی شەش پالۆ سوروكە دەپاراست، لە قۇناغي دواتردا، بېجگە لە شەش پالۆ سوروكان زەردەكانيش بە تەزوي كارەباو بەسرانەوه، مەيمون كە پېشتر بە بېخەميەوه دەستيان لى دەدان ئەمجارە بەوانيش توشى شۆكى كارەبايي بوون، مەيمون سەري لى شىوابوو دەتوت دەمێكە توشى خەمۆكى بوو، پاشان مەيمون لە دەست لێدان بە ھەر شەش پالۆيەكو ھەر پەنگێك خۆي بە دور دەگرت. گرنگ نەيە بۆ ئەنجامدانی كارێك چەندە ماندوو بوون، لە ھەر شوێنێك سەرگەوتن ناپەختەي پێوہ ديار بېت، كاتێك ھەست بكەن بە سەرگەوتن ناپەختەيەكي زياترتان توش دەبېت، لى دور دەكەوونەوه، مەيمونەكە خېرا فيري ئەوہبوو دەست لەو شەش پالۆانە نەدات كە لە سەرەتاوہ تەزوي كارەبايان لەسەر بوو، بەلام كاتێك شەش پالۆ زەردەكانيش

بە کارەباوھ بەسراڤوھ، ئەو خۆی لە دەست لێدانی ھەر شەش پالۆیک ھەر پەنگیک بوايە دەپاراست.

ھەندیکەس پێک ئاوا لەگەڵ خۆياندا دەکەن، ھەندیکەس تەنیا بە تاقیکردنەویەک، تاقیکردنەویەک لەگەڵ ناپەھەتی لە مێشکی خۆياندا پەيوەست دەکەن. بۆ نمونە پەيوەندی خۆشەويستی لەگەڵ کەسێکدا دەبەستن، بەلام ئەو کەسەى بە پاستی خۆشیان دەوێت لێیان جیا دەبێتەوھ، ئەوان توشی شۆک، سەرسوڤمان و ناپەھەتی دەبن، لە مێشکیاندا ئەمچۆرە پەيوەندیە دروست دەکەن، عیشق و اتا ناپەھەتی.

گرنگ نیە لە ژياندا چى پوو دەدات، ئەوھى لە زەینى ئێوھدا تۆمار دەبێت ھەر ئەوھى کە خۆتان بەرپزێرى دەکەن، ئێوھ ناچار نین لە ژێر ھەژمونى ئەزمونى نەرینى پابردودا بن. ئەگەر جارێک بە ناچارى پەيوەندیان لەگەڵ کەسێکدا بچرا، پێک وەکو ئەوھى جارێک دەستتان لە شەش پالۆیکى سور داویت، بەلام شۆکی کارەبايى مانای ئەوھ نیە ھەر شەش پالۆیک مایەى ناپەھەتی ئێوھ بیت، ھەموو عیشقیك بە ناپەھەتی کۆتایی نایەت، کەواتە ھەماھەنگى نەرینى بەرتەسک بکەنەوھ، چونکە بەدەر لەمە مێشکی ئێوھ لە ھەر تاقیکردنەویەک دورەپەریز دەبێت، ئێوھش دەبێت باجى نەگەشتن بە ئامانجى کۆتایی خۆتان بدەن. لە پەوشى پزێھى کە پێشتر فیزیوون سوود وەرگیرن، ئەزمونە ناپەھەتکەرەکانى پابردوو لەناو بیەن، تەنانەت دەتوانن بپروەریە تالەکانى پابردوو بە ووشە و یتەى دلگیر پیکەنیناوى بکەن.

قۇناغەكانى گۇرپان: ...

۱. ئەو پەفتارانە ديارى بىكەن كە لە گەيشتن بە ئامانجەكانتاتان  
دواتان دەخەن.

۲. لە خۇتان بېرسن، مەرامى ئۆتۈە لە ئەنجامدانى ئەم پەفتارە  
چىە؟ مېشكى مەن دەيەوئەت بەم كارە چ سوودېكم پى  
بگەيەنئەت؟

۳. خۇتان بگەيەننە خالى سەرەكى گۇرپان، تاكو بتوان بگۇرپەن.  
مېشكى خۇتان خالى بىكەن ئەگەر نەگۇرپەت، ناچار دەبەت لە  
داھاتوودا بەرگەى ناپەھەتەتەكى تۇر بگريت. ھەموو ئەو  
ناپەھەتيانەى كە بېريارە بە نەگۇرپان ھەستيان پى بگەيتو  
ئەو خۇشيانەى بەو گۇرپانە بە دەستى دەھىنن ياداھستيان  
بىكەن.

۴. سەرمەشقە كۆنەكە بشكىنن، پەوشى پېژەيى كىلىلى  
وہستاندن سەرمەشقە كۆنەكەيە ئەنجامى كارىكە كە  
مېشكتان ھەرگىز چاۋەپوانى ناكات، بۇ نمونە دروستكردى  
حالەتېكى ناناسايى و پېگەنيناۋى يان خىراتركردنى جولەكان،  
بە دوپاتكردنەۋەى ئەم پەوشە سەرمەشقە كۆنەكە تەۋاو  
لەناو دەچەت.

۵. ئېستا بەرنامەيەكى نوئ بە مېشكتان بسپېرن و خۇتان بۇ  
ئەنجامدانى گرېدراۋ بىكەن، چۇن؟ خۇتان لە باروئۇخىكى  
دلخۋازدا بېننە بەرچاۋ، ئەو خۇشبيەى لىى دەست دەكەوئەت

ھەستى پى بىكەن، ئەم وئەنە تان ھەمىشە لە مېشكدا بېت،  
 ھەموو رۆژىك بەسەرىدا بچنەو، بەم شىۋازە مېشكتان فېر  
 دەكەن باوەر بىكات كە نارەھەتى بەرەنجامى نەكردنى ئەم  
 كارەيەو خۆشيش بە كوردنى مەسۇگەر دەبېت. ئەگەر كارىك  
 ئەنجام دەدەن لە ماوہىيەكى درىژخايەندا زەبىرتان لى دەدات،  
 دۇنيابن لە ئەنجامدانى قازانچىكى كاتىتان پى دەبېرئ!  
 ھەستىكى خراپتان نەبېت، بە خۇتان مەلئىن: خوايە مېشكى  
 مەن ھەرگىز تواناي دىتنى پاشەپۇژو بېرىاردانى تەواوى نىيە،  
 بۆيە مەن ھېچ كاتىك سەركەوتوو نابم، مەنەي تەواوتان بە  
 مېشكى خۇتان ھەبېت ئەم ھەمىشە لە خەمى پاراستنى  
 ئىۋەدايە، ھەر ھېندە بەسە ئەم سەرمەشقى پېشتەر باوەرپى  
 پىكردوۋە بېگۇپن، بەم ئاسانىيە.

مەنە بەخۇبۇون، ئامپازى پېشكەوتن: ...

كاتىك لە خەلگى دەپرسەم بۇچى سەرنەكەوون، دەلئىن: مەنە  
 بەخۇبۇونى تەواووم نىيە، باش گۇرئ بگرن، مەنە بەخۇبۇون شىك نىيە  
 لە دوكانەكاندا بفرۇشرىت، ئىۋە دەبېت مەنە بەخۇبۇون لە خۇتاندا  
 دروست بىكەن، مەنە بەخۇبۇون شىك نىيە بېجگە لە ھەست بە توانا  
 كوردن، ئەم ھەستەش ھەمىشەيى نىيە، تا ئىستا ھېچ كەسكىم نەدىتوۋە  
 ھەمىشە ھەست بە توانا بىكات، بەلام سەركەوتوترىن كەس ئەم كەسەيە  
 بىتوانىت ئەم ھەستە لە كاتى پىۋىستدا لە خۇيدا دروست بىكات.

سى شىۋە بۇ بەدى ھىنانى ھەستى مەنە بەخۇبۇون:

۱. كەلك وەرگرتن لە ئامپازى لەش: .... تەنيا بە جۆلە كردنە دەتوانن ھەستىك لە خۆتاندا بەدى بێنن: جۆرى ھەناسەدان، حالەتەكانى پوخسار، شىۋەى پىكردن يان ۋەستاندن، جۆرى جولاندنى ئەندامەكانى لەشتان، ھەموو لە ۋەستەى كە ئىستا ھەتائە كاريگەرن، بۆيە ئەگەر متمانە بە خۆبويىتەن نىيە، خىراترەين پەوشى بە دەست ھىنانى ئەم ھەستە گۆپرانى حالەتى جەستەى خۆتانە. لە بەشەك لە سىمىنارەكاندا كە بۆ پەوينەۋەى ترس تەرخان كراۋە، لە كۆتايى سىمىنارەكەدا بە پىتى پەتى بەسەر لەمپەرىكى ئاگرەدا دەپۆين، من داۋا لە بەشداربوان دەكەم بەرەۋ ئاگرەكە بپۆن. زۆرەيان دەلەين: ئاى خوايە گيان من پىم وانىە بتوانم ئەم كارە بكەم! منىش دەلەيم ئەگەر منىش بە ۋەپىتمەۋە قسەم بكردبايە بىگومان نەمدەتوانى پىم وابىيت كە دەتوانم ئەم كارە ئەنجام بدەم. ھەستەن! ھەناسەيەكى قوولۆ قايم بدەن، قوولترو قايمتر، بە ھەموو ھىزى خۆتانەۋە بىكەنەۋە دەرەۋە، بلىن دەتوانم! ھەندىك دەلەين: ئۆى نا! بەلام من ھاۋار دەكەم بلى دەتوانم، دوبارە بلى دەتوانم! زۆر ناخايەتت ئەوان وزەيەكى سەرۋتر لە باۋەپى خۆيان ھەست پى دەكەن، ھەموما پىكەۋە بەسەر ئاگرەكەدا دەپۆين، ئەم متمانە بەخۆبويىتەن ۋەتوانايە، تەنيا بە گۆپىنى بىركردنەۋە ھەستەكانيان بە كۆمەكى گۆپىنى شىۋازى جولانى جەستەيان بە دەست ھاتبوو، من لە

هه موو سيميناره كاندا له هه موو جه ستم بۆ ئاخاوتن كۆمهك  
 وهرده گرم، چونكه ئه كهر بپيار بپت نوسينه كانم به تهنيا  
 توانايان هه بپت ئه وا ده م نوساندن به شوشه وه تاكو هه موو  
 كه سيك بخويندبايه وه، به لام من به و حاله تانه ي كه به  
 خۆميانه وه ده گرم، هه ستي متمانه به خۆبوون له كه سانيتردا  
 به دي دينم. دلنيابن به كۆمهكي جه سته ي خۆتان هه ر  
 ئه نجاميكي خوازواتان بوپت به ده ستي ده هيئن. كاتيک  
 كه ساني خاوه ن متمانه ده بينن، تهنانه ت به بي ئه وه ي  
 وشه يهك له زاريان په ها بپت، هه ست به متمانه به خۆبوونيان  
 ده كه ن. وانيه ؟ له راستيدا په فتارو جوله يان قسه تان له گه ل  
 ده كات.

۲. چر كردنه وه ي بير كردنه وه كانتان جله و بكن: ....

بير كردنه وه ي خۆتان له سه ر هه ر شتيك چر بكنه وه، هه مان  
 ئه وه سه تان ده بپت، پيشتريش وتمان له سه ر هه ر شتيك  
 ساغ بينه وه هه مان ئه وشته به ده ست ده هيئنه وه، ئه گه ر  
 هه ميشه تيكراي بير كردنه وه كانتان له سه ر ئه و كارانه چر  
 بكنه وه كه بۆتان نه كراوه ئه و نا په حه تبه زۆرانه ي له و  
 نه كردنه وه دروستبووه له خۆتاندا بيان دۆزنه وه زۆر به زويي  
 پيشگيري نه ريئي به ده ست دينن، ده زانن پيشگيري نه ريئي  
 چيه ؟ بيگومان به سه رتاندا هاتووه به رله ده سپيكردي كاريك  
 دلنيابن له وه ي كه پوداويكي ناخوش پوو ده دات، پيك به و

شیوه‌ی‌ش ده‌رچوبیت، ئەم مەسەلە‌یە هیچ پە‌یوه‌ندی‌کی بە‌ودیوی سروشت‌وه‌ نیە. ئە‌وه‌ی مایە‌ی ئەم پ‌وداوه‌ نه‌خ‌وا‌زراوه‌یه، ئە‌و کارانه‌یه‌که ئێ‌وه به‌ شیوه‌ی ناخ‌ودئاگا، بێ‌ئ‌وه‌ی به‌ خ‌ۆتان ب‌زانن ب‌ۆ ئاماده‌کردنی ه‌لومه‌رجی ئە‌و پ‌وداوه‌ ئه‌نجامیان ده‌ده‌ن. کاتی‌ک باوه‌پ‌تان به‌ پ‌ودانی شتی‌ک ه‌یه ه‌موو ئە‌ندیشه‌ی ئێ‌وه ده‌چیت‌ه سه‌ر ئە‌و شته‌، چون‌که به‌ هات‌ه‌ دی باوه‌پ‌تان ه‌یه وه‌ست به‌ متمان‌ه به‌خ‌ۆ ب‌وون ده‌که‌ن، کاتی‌ک ته‌نیا هی‌وادارن ئە‌و پ‌وداوه‌ پ‌وو بدات، مێ‌شک نازانیت چی ب‌کات، ه‌ستی د‌لنیایی ناکات، به‌لام ئە‌گه‌ر باوه‌پ‌تان ه‌ییت، به‌وپه‌ری وجودتانه‌وه له‌سه‌ر ئەم کاره‌ ساغ ب‌بنه‌وه، مێ‌شک ده‌لێت ئاکامه‌که‌ی دیاره‌، من ته‌نیا ه‌ینده‌م له‌سه‌ره‌ د‌وای ب‌که‌ووم.

۳. سێ‌یه‌م ره‌وش ب‌ۆ به‌ده‌ست ه‌ینانی متمان‌ه به‌خ‌ۆب‌وون گ‌ۆپینی باوه‌پ‌ه‌ ب‌نه‌پ‌ه‌تیه‌که‌تانه‌: ....

ئە‌گه‌ر باوه‌پ‌تان وابیت که‌ ته‌نیا له‌و کارانه‌ی پ‌یشت‌ر ئه‌نجامتان داوون ه‌ه‌ر له‌وان ئه‌نجامتان به‌ ده‌ست ه‌یناوه‌، د‌لنیابن له‌ ئه‌نجامی کاره‌کان، ژماره‌ی ئە‌و کارانه‌ی که‌ له‌ ئه‌نجامدانیان ه‌ستی متمان‌ه به‌خ‌ۆب‌وون ده‌که‌ن، گه‌لێ‌ک به‌رت‌ه‌سک ده‌بنه‌وه. به‌ باشی بیر‌که‌نه‌وه، ئیستا خاوه‌نی ه‌ه‌ر شاره‌زاییه‌کن، ه‌ه‌ر کاری‌ک ئە‌م‌ر‌ۆ به‌ ئاسانی ئه‌نجامی ده‌ده‌ن، پ‌ۆژیک ب‌ۆ یه‌که‌مجار



تاقىتان كىرگۈزۈش، ئىتر بۇچى بۇ ئەنجامدانى كارى نوئ

دودل دەبن.

خولى سەرگەوتن: .....

لەم خولەدا دەرگىت بە باشى پوون بىرگىتەو، بۇچى ھەندىك  
سەرگەوتوون وژمارەيەك شىكست خواردوو. بۇچى دەولەمەندەكان  
دەولەمەندىرو ھەژارەكان ھەژارتر دەبن، سەرگەوتو سامان نەك ھەر  
ماناى ھەبونى پارە، بەلكو دەولەمەندىبون لە پوى فىكرى، پەيوەندى،  
رۇخى، مەغەوى، جەستەيەو، دەبنىن كە ئەم چوار پۇتانسەيل بە  
پەيكانى ئاراستەى مىلى كاترۇمىر پىكەو، پەيوەستىن، ئەم جولانە بە  
شىۋەيەكى بەردەوام لە كاردان، واتا پۇتانسەيل زەمىنەسازى  
كارەكانمانە، كەواتە پۇتانسەيلى ھەر كەسىك چەندە؟ بە بپاوى من  
نەپراو، ناكۇتايە، ھىچ كامىكمان لە پۇتانسەيلى پاستەقىنەى  
ناو، كىمان تەنانت نىكىش نابىنەو، ئەگەر بتوانىن لەو پۇتانسەيلى  
كە ھەمانە نۇرتىن سوود وەرگىن، ئەوا باشتىن كار سەر دەگىن.

لە چىۋەى داھاتودا كارەكانمان دەبنىن، بۇ سەرگەوتن تىكۇشانو  
كردار پىۋىستىن، بەلام ھىشتا ئاكامى دلخواز بە دەست نايەت. پەنگە  
ئىۋەش وپپاى ھەول و تىكۇشانىكى فراوان لە كارىكدا سەدان دۇلار زيان  
بەن. بۇچى؟ بە ھۆى ئەو، بىرگەندەو، ئىۋە لە ھالەتى  
پىشېنكرىنى نەرتىدايە، چاۋەپوانە ئەو، نابىت بىتە پىش، پوو  
بدات. ئەو كاتە ئىۋە بە كەسانىتر دەلەن: "خوشكان، برايان، ئىۋە  
نابىت شتم لى بىر. " بەلى، دەزانم كە ئىۋە ئەم وشانە بە زارتاندا

سەرکەوتنى بى سۈر لە بىست پۇدا.....

نايەن. بەلام شىۋازى جۇلەو دۇخى پوخسارتان ئەم پەيامە بۇ  
كەسانىتر دەگۈيىتەۋە، كەۋاتە تەنيا بە ھاۋكارى بىرۈباۋەپى پارىزەر  
دەتۋانين كۆملىك كارى سەرکەۋتۋانە ئەنجام بدەين. ئەگەر باۋەپتان  
بە تۋانايى وسەرکەۋتەكانى خۇتان نەبىت، ئۆرتىن سوود لە  
تۋاناکانتان ۋەرنەگرن، لە ئەنجامدا ئەۋەى بە كردار ئەنجامى دەدەن،  
بەرەمىكى ئەۋتۋى نابىت.

ئىستا ئىۋە لە چەرخەكەى سەرکەۋتندا دەخولپنەۋە، ھەرساتەۋ  
خىراتر دەبىت.

پەنگە بلين چۆن بتۋانين خۇمان لە يەكك لەم چۈار قۇناغە بگەيەننە  
ئاستىكى بالاتر، تا ھەموو چىۋەكە بەرەۋزۋىتر بچىت؟ وتمان  
پۇتانسەيلى ھەر كەسىك نەپراۋەيە، ئىۋە پىۋىستان بە بەرۋزۋىكردى  
پلەكەى نيە، ئەۋەى دەبىت ئەنجامى بدەن كەك لى ۋەرگرتنى  
جوغزەكەيە، بۇ ئەم كارەش پىۋىستان بە گۆپىنى بىرۈباۋەپى خۇتانە،  
باشترىن و ئاسانترىن پىگاي گۆپىنى باۋەپى كۆن، پەۋشى پىشېبىنى  
پوداۋەكانە پىش پودانىان، دەبىت بە پاهىنانى زەينى چەندىنچار  
ئاكامى خۋاززاۋى خۇتان بە دەست بىنن، وايدانن بەم شىۋەيە  
ئەندىشەى خۇتان گرېدراۋ دەكەن، تاكو ئەۋ باۋەپو ھەستەتان پى  
بەخشىت كە لەم پىگايەدا بتانپارىزىت. بۇ بەدى ھىنانى ئەم  
ھەماھەنگى، پىۋىستە ھەر كاتىك سەرقالى پاهىنانى مىشكتان بنو  
ھەستىكى خۇشتان ھەبىت. ئەگەر دەخۋان سەرکەۋتۋىن.  
پىۋىستان بە پاهىنانى پىك و پىك بەردەۋام ھەيە، ھىندەى باۋەپ

سەرکەوتنى بى سۈر لە بىست پۇڭدا.....

دەكەن، تەنیا بەم شىۋازەيە كە پۇتانسەيلى زياتر وەرەدەگرن، ئەمەش  
تاكە شىۋازى متمانە بەخۇبۈونى ھەمىشەيە.

پاھىنانى ئەمىرۇ: ....

پىنج سەرکەوتنى گەرەى ژيانتان لە دەفتەرى سەرکەوتندا بنوسن.  
ئەو سەرکەوتنانەى بارودۇخى ژيانى گۇپىوون، بارودۇخىك پەنگە  
تاقەتپروكىن و دژوار بوپىت. چەند دىپرىك دەربارەى ھەركام لەو  
سەرکەوتنانە بنوسن، كە چۆن توانىوتانە سەرکەوتوبىن، بە  
پىناسەيەكى دىكە، ئەو سەرچاوانە لە بىرەوەرەكانتان دەرىكەن، ئەو  
بىانوانە نىشان بەدەن كە ئىۋە شايستەى سەرکەوتنن، تەنانەت لە  
دژوارترىن كاتەكانىشدا.

## پۆڭزى ھەققىدە يەنە:

لەشساعى: .....

ئەمپۇ پۆڭزىكى گىرنگە، لە پاستىدا ئەمپۇ ژيانى خۇتان بۇ ھەمىشە دەگۈپ، لىرەدا دەمەۋىت دەريارەى بەرەو بالا بردنى وزەى جەستەيىتان بدویم، گەرەتەرىن گىرغى زۆرەى خەلگى ئەمەيە وىپراى ئەۋەى ھەمىشە ئامانجى باشو گىرنگ لە مېشكىاندا ھەيە، بەرنامەى تەۋاۋىش بۇ مسۆگەرگىردنى پەچاۋ دەكەن، كەچى وزەى پىۋىستىيان بۇ ھەۋلى مسۆگەرگىردنى ئامانجەكان نىە، ئەۋانە رۆژانە پىنج بۇ نۇ كاتىمىر كار دەكەن، ماۋەيەكى زۆر لە پىيەنداندا سەرگەردانن، بە كەمىي سەيىرى تەلەفرىۋن دەكەن، كەمىش خواردن دەخۇن، پاشان دەخەۋون، كەۋاتە دەرفەتەيان بۇ چاكسازى خودو گەيشتن بە ئامانجەكانيان نىە.

جىۋاۋزى گەرەى نىۋان كەسانى سەرگەۋتوۋ لەگەل كەسانىتردا ئەمەيە، ئەۋان دەتۋانن تا گەيشتەيان بە مەبەست دەست لە ئامانجەكانيان ھەلنەگىن لە تىكۆشان بەردەۋام بن، ھاۋكات كەسانىتر ھەر رۆژو ئەنجامدانى ئەۋ كارانەى كە پىۋىستىيانە دەخەنەۋە پۆڭزى دواتر نەك بە بىيانۋى ئەۋەى كە تۋانايى، كارامەيى، يان شارەزايبان دەريارەى گەيشتن بە ئامانجەكانيان نەبىت، بەلگۇ بە بىيانۋى ئەۋەى كە وزەى جەستەيىان كەمترە لەۋ پادەيەى بتۋانن لەۋە زىاتر شوپن ئامانجەكانيان بگەۋون.

چۆن دەتوانین جەستە بەهێز بکەین؟ یەكەم هەنگاو دیاریکردنی بەرنامەیەكە بۆ تێكپاری تەمەن، پەڕەویکردن لە بەرنامە کاتییەکان سەرکەوتن، هەرگیز سەرکەوتوو نابێت.

لەشی ساغ، بە هەناسەدانی دروست: .....

خالی یەكەم بۆ بە دەست هێنانی تەندروستی، هەناسەدانی دروستە، پێتان سەیرە؟ زۆر ئاسانە:

تەنیا لە حالتێکدا دەتوانن لەشساغ بن، کە خانەکانی لەشتان تەندروست بن، خانە چنراوە جیاوازیەکانی لەشتان پێویستیان بە خۆراک و ئۆکسجینە. سوپی خۆین ئەم پێویستیانە پەوانەیی خۆین دەکات، ئێمە چۆن دەتوانین سوپی خۆین بە شێوەیەك جێلەو بکەین کە ژینگەییەکی خاویڤ و مێشکێک بۆ خانەکان ئامادە بکات؟ بە کۆمەکی هەناسەدان، هەناسەدان وەك دوگمەییەکی پێکخستنی خێراییی سوپی خۆینە.

هەر خانەییەك مادەیی پێویست لە خۆین وەرەگرێت و ژەهرەكەیی ناو خۆی وەرەداتەوه. پێژەییەکی زۆری ئەم ژەهرو خانە مردوانە لە پێگای "لیمف" وە، کە مادەییەكە دەوری خانەکانیان داوه دەگوێزێتەوه بۆ لیمفە گرێکان تا لە پێگای ئەوانەوه بچنە دەرەوه، کەواتە خانەکانی لەش بۆ سەلامەتی خۆیان پێویستیان بە گەپانی لیمفە گرێکان هەیە، چونکە ئەمە تەنیا پێگایەكە کە دەتوانرێت خانە مردووەکان و مادەیی ژەهراوی لە ژینگەیی خانەکان دوربخاتەوه، تاکە پێگای سوپاندنی لیمفو خاویڤکردنەوهی هەنا هەلکێشانە جولەیی

ماسولكه كانه، توڭيڭنە ۋە پزىشكىيە كانى ئەم دوايىيە نىشانى دەدەن،  
 ھەناسەدانى قوۋلى قەفەزى سىنە بۆشايى دروست دەكات، ئەم  
 بۆشايىيە لىمفەكان دەمژىت ۋە پەۋتى جۈلەي لىمفەكان كارا دەكات، لە  
 راستىدا ھەناسەدان ۋە ەرزىشكردن خىرايى سىروشتى خاۋىنبونە ۋە  
 خانەكان پانزەجار بەرامبەر دەكات، ھەندىك لە پەۋشەكانى  
 تەندىروستى ۋە كو يۇگا ئەمىق سەرنجى ئۆزى پىسپۇرپانى پاكىشاۋە،  
 ئەۋەيە كە لەسەر شىۋەي ھەناسەدا ئۆز كاريگەرە.

باشترىن شىۋەي ھەناسەدان: ....

۱. ھىندەي ژمارەيەك بە ھۆى ماسولكه كانى سىكەۋە ئۆكسىجىن  
 بىئىرنە ئىۋ سىيەكانتەنەۋە.

۲. ھىندەي چوار ژمارە ئۆكسىجىن لە سىيەكانتەندا پارگىن.

۳. ھىندەي دوو ژمارەۋ بە كۆمەكى دىافراگم "ماسولكهى ژىر  
 سىيەكان" ھەۋا بىكەنەۋە دەرەۋە.

ئەگەر ھەلمۇزىنى ئۆكسىجىن سى چىركەي پى بچىت، دەبىت دوانزە چىركە  
 بىيەلنەۋە، لە ماۋەي شەش چىركەدا لە دەمتەنەۋە دەرى بىكەنەۋە،  
 بۆچى ماۋەي ھەناسەدانەۋە دوو ھىندەي ماۋەي ھەلگىشانىيەتى؟  
 چۈنكە كاتىك ھەۋا لە سىيەكىنتان دەرەكەن، ھەموو ژەرى لىمفەكان  
 لە ژىنگەي خانەكان دىنە دەرەۋە، بەلام بۆچى چوار بەرامبەر لە  
 سىيەكانمەندا پايىبىگىرىن؟ بەم كارە دەتوانىن خويىنى ئۆكسىجىناۋى لەلاي  
 خانەكانەۋە پايىبىگىرىن، بۇئەۋەي بىتوانن ئۆكسىجىن لە خويىنەۋە  
 ۋەربىگرنەۋە، بەدەر لەمەش لىمفەكان ناچار بە سوپانەۋە دەكات. ئەم

سەرکەوتنى بىي سنور له بىست پۇژدا.....

پايتانە ھەموو پۇژىك، پۇژى سىجار، ھەرجارو دەكەرەت ئەنجام  
بدەن. ھەموو پۇژىك يەك دوو چرکە بۆ ھىشتەنەوھى ئۆكسجىن لە  
سىيەكانتاندازىاد بکەن، ئەمەش واتا سەلامەتىو بەھىزکردنى جەستە،  
ھىچ جۆرە مادەيەكى خۆراكى يان قىتامىن لە دنياىا بونيان نىيە بتوانن  
وہك پەوشىكى ھەناسەدانى دروست كۆمەكتان بکەن.

ھەناسەدان لە ھەواى ئازاد: ....

يەككى دىكە لە پىگا گرنگەكان گەياندى ئۆكسجىنى گونجاوہ بە  
خانەكانو ھەناسەدانە لە ھەوايەكى پەھادا، وەرزشکردن لە ھەوايەكى  
ئازاددا وەك پىياسەو پاگردنە لە باشترىن پىگاكانو ئەنجامدانى  
ھەناسەدانىكى دروستە، بەدەر لەمە دەتوانن مەلە بکەن، بە وەرزشى  
مەلەکردن بىئەوھى ھىچ تىنىكتان بۆيىت، ديارە باشتر بەرلە  
دەسپىکردنى ھەر وەرزشىك پاوژلەگەل كەسىكى پسپۇردا بکەن.

جلەوکردنى وزەكانى خۆراك: ...

۷۰٪ سەرمايەو ۸۰٪ كىشى لەشتان لە ئاو پىك دىت، خۆراكى  
پۇژانەتان دەبىت پىيەت لە ئاو، تەنيا ئەو خۆراكانەى ئاويكى زۆريان  
تىدايە، ميوەى تازە، سەوزەو دانەوئەيە، خواردنەوھى ھەشت تا  
دوانزە پەرداخ ئاويلە پۇژىكدا مادەى گرنگى ژيان بە بېرى پىويست  
دەگەيەنئىتە لەشى ئىوہ. ئەگەر پىژەى ئاويلە لەشدا كەم بىت، مادەى  
خۆراكى لە موولولەكاندا كەلەكە دەبن، لەلايەك خوین خەست  
دەبىتەوہ، لە خانەكانىشدا ئۆكسجىنى پىويست بۆ سوتاندنى مادە  
خۆراكيەكان نامىنئىتەوہ. بە خاويونەوھى سوپى خوین لىمفو خانە

مردوه کانیښ له مولوله کاندا ده میتنه وه، له گه ل که له که بونی ماده ی  
ژه هراوی و زیاده دا نه گه ر پښکایه ک بڼ پالاوتن و خاویښونه وه ی له ش  
نه بیت بیگومان نه خوښ ده که وون.

دکتور برایس ده لیت: ښاو باشتړین حه لالی دنیا یه، بویه نه گه ر ښاو به  
بړی پښو یست بگاته له ش هه موو کڅنه ندای هه رس به باشی کار  
ده که ن و ماده ژه هراویه زیاده کانی تیدا ده توینه وه و پاشان به  
ده رهاویشتن له پښکای پیست ښاره فکر د نه وه، گورچیله کان، له پښکای  
میزک د نه وه، سیه کان له پښکای هه ناسه دانه وه له ښاو ده چن.

په پښتانی نه مړ: ...

له ماوه ی ده پڅو داهاتودا نه وه ی باسما ن کرد نه نجامی بده ن.

۱. به یه ک ژماره (۱- ) هه ناسه یه ک هه لمرن، به نه ندازه ی چوار  
ژماره (۱-۲-۳-۴) له سیه کاندا پریگرن، له ماوه ی دوو  
ژماره دا (۱-۲) بیده رنه وه، ده جار له سه ر یه ک، پڅو سیجار  
نهم کاره نه نجام بده ن.

۲. خوراکی پڅو نه تان لانیکه م ده بیت ۷۰٪ یان زیاتری ښاو بیت.  
له گه ل هه ژمه خوراکی کدا زه لاتنه بخون، له نیوانی ژمه  
خوراکیه کاندا میوه بخون، ده بینن که ښاستی وزه کانتان تا چ  
پاده یه ک گورنکاری به سه ردا هاتوه، نهم وزه یه توانای  
زه ینتان به ره و بالا ده بات، له و سه لامه تی و خوشی یه که  
نیوه شایسته ن به هر مه ندتان ده کات، به شینه یی خو  
ده گرن به م په وشانه وه، کاریگری به تینی له ژیا نستان



سەرکەوتنى بىي سنور له بيست پۆزدا.....

دەبييت. له بىرتان نه چييت بۆ به هر مه ندبوون له هر  
نيعمه تيكي خودايي پرهوشيك بووني ههيه . پرهوشي له زهت  
بردن له سهلامهتي وته ندروستي نهويه كه فيري بوون،  
كه واته بۆ مسۆگه ركردنى له شيكي ساغ وته ندروست له  
جيبه جي كردنى ئه م پرهوشانه بىي ئاگا مه بن.

## رۆژی ههژدهیهه: په یوه ندى سهرکه وتوو

زۆرجار خه لکى ليم ده پرسن: "چون توانيوته نه وه نده سهرکه وتوو بيت؟" منيش هه ميشه وه لام ده ده مه وه: "ده زان من خاوه ن به هره يه کى گرنکم، بالا بونى چوني تي ژيانى من به هوى په يوه ندى کى نايابه وه يه که له گه ل خه لکيدا هه مه، هه رچيم له ژياندا هه يه به قه رزاري په يوه ندى دوولايه نه ي که سانک ده زانم که به راستى گرنکن بوم."

له و کاته وه ي هاوسه رگيرييم له گه ل "بيکى" دا کردوه، نه و توانى به راستى من بگوريت، نه و هيزو تواناي ژيانى منه، من هه ميشه به دواى نه و پکارانه وه بوم که بۆ گه يشتن به سهرکه وتنه کام هاوکار بيان ده کردم، به لام هاوسه رداری له گه ل "بيکى" بوو به هيزترين ئامرازم بۆ گه يشتن به سهرکه وتن، ژيان له گه ل نه ودا نه و به رزترين پله خوشيه بوو که بيرم لیده کرده وه، پيم وايه هه ر به کيک له ئيمه خاوه نى نه و شايسته بونه يه که له هاوسه رگيرييه کى سهرکه وتوو په يوه ندى ناباوه رپى چيز وه ريگريت. من نازانم ئيستا ئيوه سه لتن، هاوسه رگيريتان کردوه، که سيکى تايبه تان بۆ هاوسه رگيريى کردن هه يه يان نا! په نگه به خويندنه وه ي بابه ته کانى نه مپۆ بتوانيت کۆسپى سهر پنگاي نزيکبونه وه و عيشقى راسته قينه ي خۆتان و هاوسه رکانتان به رينيت.

هه بوونى په يوه ندى کى جوان له گه ل هاوسه رتان: ...

لە بىرتان بىت گەر دەتانه وىت پەيوەندىيەكى جواناتان لەگەل  
 ھاوسەرەكە تاندا ھەبىت، دەبىت خۇتان بگۆپن نەك ھاوسەرەكە تان يان  
 بارودۇخەكە. ئەگىنا پەيوەندىيەكە تان دەبىتە گىرتىكى دورودىژكە  
 ھەردوكتان پىرو شەكەت دەكات، بۇ دوستبۇنى پەيوەندىيەكى جوانو  
 قەشەنگ لەگەل ھاوسەرەكە تان دەبىت ئەم ياسانەى ژىرەو ھەناسن و  
 بەكارىان بىنن:

۱. ئەگەر دەخوانن پەيوەندىيەكى نىكتان لەگەل ھاوسەرەكە تان  
 ھەبىت، لەجياتى ئەو ھاوسەرگىرى بكن بۇئەو ھى  
 قازانچىكتان دەسكە وىت، ئەو ھاوسەرگىرى بكن تا قازانچ  
 بەكەسىكى دىكەش بگەيەنن. تىپوانىنتان بۇ ژيانىكى  
 ھاویش بگۆپن، لە خۇتان پىرسن چۆن بتوانم لەگەل ئەو  
 كەسەى خۇشم دەوئە خۇشەوىستى زىاترى بۇ بنوئىم؟ چۆن  
 بتوانم عىشقو خۇشەوىستى زىاترى پى بىخەشم؟ ئەگەر  
 بەمشىو ھە پەفتار بكن ھاوسەرەكە تان ھەول دەدات ھەمان  
 پەفتارتان لەگەل بكاتەو، تەنانت لەو ھى كە دەبىخەش  
 ئەگەر يەك لە جوارىشتان بۇ بگەپتەو، دەسمايەكى  
 كەمتان خەستەگەر قازانچىكى زۆرتان كىدو ھە.

۲. بە پاستى بۇچى كەمتر كەسانىك ھەن دواى ھاوسەرگىرى  
 پەيوەندىيەكى باشيان لەگەل ھاوسەرەكانىاندا ھەيە؟ شىو ھى  
 پەيوەندىمان لەگەل ھەر كەسىك بە پى بنەماى ئەو ھەستەيە  
 كە بەرامبەر بەو كەسە ھەمانە. جوان بىر بكنەو ئەيا بىرتان

ماوه كه چۆن عاشق بوون؟ له پېر سهرنج كېش كردنكى  
 ناباوه پىو هه ناسه پرتان لهو كه سهدا هه ست پېكرد، ته واو  
 كاريگر بوون و هه ژان هه موو گيانى داگرتن، هه ر له خۆتانه وه  
 بى هېچ بيانويهك خۆشحال بوون، له ده ورويه رتان هه موو  
 شتيك جوان و پازاوه بوو. له بهر خۆتانه وه گۆرانى عاشقانه تان  
 دهوت، هه ر ساته و به دواى دهره تيكدا ده گه ران تا بچنه  
 ديدارى نهو كه سه، نهو هه رچيه كى ده ووت جوان بوو،  
 هه رچيه كى ده كرد مايه ي هه ژان بوو. كه چى ئىستا به  
 تپه رپونى ته نيا چهند سالتىك نه م په يوه ندييه ناباوه رپيه  
 گۆراوه. هه ستى هه ژانتان ورده ورده دابه زيوه، لايه نه كى  
 به رامبه رتان چيتر هينده سهرنج پاكيش و ناياب دهرناكه وىت،  
 ناخر بۆچى؟ ژيان ياسايه كى هه يه به ناوى ياساى خووگرتن،  
 زۆربه ي خه لكى گوينا ده نه نه م ياسايه، چونكه هه ستى گوناوه  
 ده كهن، به لام نه م ياسايه هه قيقه تيكى هه يه، به پى نه م  
 ياسايه هه ر شتيك ماوه يه كى زۆر له گه لتاندا بىت به شينه يى  
 له بير ده چيته وه، مه خابن نه م ياسايه گه وره ترين كوشنده ي  
 عيشقه. له سه ره تاو پيش هاوسه رگيرى هه موو شتيك نايابه،  
 چونكه يه كتر بينينتان له شوينيكدا يه كه هېچ كيشه يه كتان  
 نيه و پاشان ده گه پينه وه بۆ ماله وه، كه چى دواى  
 هاوسه رگيرى كردن هه موو شتيك، هه موو شتيك ده گۆرپىت،  
 په نگه بۆ خه رجيه كى زۆر ده بىت له جاران زياتر كار بكهن،

ئەو ماندوبوونەش كاتىك ھەست پى دەكەن كەلای  
 ھاسەرەكەتەن، پەنگە دوركەوتنەوتەن لە دايكوباوكتان  
 گەلەك سەخت بىت بۆتان، ئەم ھەستە ناخۆش و بەتەنەش  
 لەلای ھاسەرەكەتەن ھەست پى دەكەن، زۆر ناخايەنەت  
 ھەستە نەزىنەكان لەگەل ھاسەرەكەتەن لە زەينى ئىوھدا  
 تىكەل دەبىت، ئىوھ ھەروا عاشقى ھاسەرەكەى خۆتان،  
 كەچى لەگەل بوونى ئەودا ھەستىكى ناخۆشتان بۆ دروست  
 دەبىت، ئەمە ياساى مىشكە ھەمىشە لەگەل پەبىردن بە  
 ھەستىك مىشك ئەو ھەستە لەگەل ھالەتەك يان ئەو  
 بارودۇخەدا پىگەوھ دەبەستىتەوھ، جا پاست بىت يان ھەلە،  
 بەھەرھال بەوشىوھىيە. ھەندىجار ژن و مىرد خەرىكى  
 مشتومر دەبن، سات بە سات بەتەنتر دەبىت و ھەستى  
 ناپەھەتبون لوتكە دەگرىت دەبىتە مەملانىيەكى پاستەقینە،  
 ھەرچەند باسەكە گەرمتر بىت زىاتر ھەز دەكەن لەم  
 مەملانىيەدا سەكەوتووبن، بەم ھۆكارەيە پەنگە كۆمەلەك  
 قسە بكەن، يان كارگەلەك بكەن كە دواتر زۆر لىي پەشىمان  
 بىنەوھ، بەلام ئەوھى كە نەدەبوو پويىدابايە پويىدا، ئەم  
 ئەلقەى پەيوھەندىيانە بە دوپاتكرنەوھ ھەمىشە تۆكمەو  
 تۆكمەتر دەبن، پاش ماوھەك تەنانەت بە دىتنى  
 ھاسەرەكەتەن توپەتەن دەكات، ئەمەش ھەمان ئەو  
 كاتانەيەو لەم دۇخەدا مىشك دەلەت جىبابوونەوھ

ناپەھەتکەرە، بەلام بەھەرھال لە ھەستى ئەو فشارەى ئىستا دەپچىژم ئاسانتەرە، ئەمەش كۆتايى ژيانى ھاوبەشىيە، چۆن دەكرىت پىشگىرى لى بگەين؟

- ئاگاتان لە تواناي ھەستەكانى خۆتان بىت، ھەر كاتىك ھەستى توپەبون و ناپەھەتتان كىرد، ھەرچىەك لەدەوربەرتاندا پوو دەدات لە مېشكدا لەگەل ئەو ھەستەدا پەيوەست دەبىت، بۆيە ئەو كاتەى ئەو ھەستەتان ھەيە، لە دىترو گەتوگۆى ھاوسەرەكەتان خۆتان بە دور بگرن، چونكە ئەگەر وانەكەن، بتانەوئىت و نەتانەوئىت، ئەم ئەلقەى پەيوەندىە لە مېشكدا پىك دىت.

- ئەگەر لەگەل ھاوسەرەكەتان دەست بە مشتومپ دەكەن، بوار مەدەن كىشەكەتان بە سوكاىەتى پىكردن يان توپەيى كۆتايى بىت، ئەگەر وانەبىت باسكردنى مەسەلەيەك لە گەل ھاوسەرەكەتان لە مېشكتاندا بە توپەبونەو گرى دەدەنەو، لە داھاتوشدا ھەر باسك ھەرچەند بچوكىش بىت دەگاتە مشتومپو ئاژاوەيەكى گەورەو سوكاىەتەكردن و تەقىنەو كۆتايى دىت، باشتىر پىگاي مشتومپكردن ئەو ھەقسەكانتان كورت و لۆژىكيانە بىت و زوو كۆتايى بە باسەكە بىنن، كاتىك باسەكان دورودرىژ دەبنەو، توپەبوون سات بە سات بەتىنتر دەبىت، بە جۆرىك لەوانەيە جەلەوى خۆتان لە دەست بدەن

شئائىكى خراپ بلّين، كارى خراپتان لى بوە شىتەوۋە كە ماىە  
پە شىمانى بىت.

- بە لّام ئەگەر كەوتنە نىو مشتومپىكى توندىوۋە چى دەكەن؟

درىژە پىدانى باسو مشتومپىكى، ئەنجامى ھەبۇنى ھەندىك  
سەرمە شقى ھەلەى كۆنن لە مىشكى ئىوۋەدا. كەوابوۋ ئەم  
سەرمە شقانە تىك و پىك بشكىنن، منو ھاوسەرەكەم "بىكى"،  
يەكترىمان زۆر خۆشەوۋىت، بە لّام گرنگ نىە دوو كەس چەندە  
يەكترىان خۆشەوۋىت، كاتىك دىتە پىشەوۋە پەى بەوۋە دەبەن  
ھەرىە كىكيان خاوەن بىروپاوەپىكى جىاوازەو جىاوازىش لە  
مەسەلەكان دەپوانىت، پەنگە ھەردوكيان خاوەن بە ھاى  
چونىەك بن، بە لّام بىگومان ياساى جىاوازىشيان بۆ  
بەگە پخستنى باوۋەپەكانيان ھەىە. زۆرىەى ژنو مىردەكان  
دواى ئەوۋەى دەگەنە ئەو ئاكامە ھەمىشە گىرۆدەى مشتومپى  
دوردرىژو نەپراوۋە دەبن، بە جۆرىك ھەردوكيان لە تىنو تاوى  
توپەبوون شىت دەبن، بە لّام پىچار ئەمەىە بوار نەدەين ئەم  
مشتومپانە لە ئەندازەى خۆيان درىژ بىنەوۋە، يەكك لەو  
دووانە پاش يەك دوو خولەككە حالەتى ئەو وىترىان بگۆپىت.  
يەككە لە باشتىرىن پىگاكان بۆ كۆتايى ھىنانى ئازاۋەىەكى  
ناوماى، ئەمەىە بەرەو كەسى بەرامبەر بېرىو شتىك بچىپىنن بە  
گويى ئەو كەسەدا. نازانم دەبىت چى بلّين، بە لّام دلتىام  
ئەگەر كەسىك بە گويىتاندە بچىپىننىت، بىگومان ھەستەكانتان

دەگۆپىت. گەر دەخوانن پەيوەندىتان لەگەڵ ھاوسەرەكەتان ھەمىشەيى و خوۆش بىت شىۋازى گۆپىنى حالەتى ئو بدۆزنەو، چ شتىك ھاوسەرەكەان دەخاتە پىكەنن؟ چ شتىك ھاوسەرەكەتان دەخاتە ھەژىن؟ ئەگەر بتوانن ھەموو جارنىك لە كاتى دروستبونى مشتومپىكدا ئەم سەرەشقە بپوشىنن، چىتر وردە وردە ئەم سەرەشقە دەشكىت، چىتر ئەگەر حەزىش بكن لەسەر بابەتىك لەگەڵ ھاوسەرەكەتان بىكەنە مشتومپ.

۳. نۆرىەى خەلكى كاتىك دەرك بەو دەكن كە لەگەڵ ھاوسەرەكەيان گرفتىان ھەيە، چى دەكن؟ توپە دەبن، ناپەرەت دەبن، ئەوەى دەبىت ئەنجامى بدەن چىتر ئەنجامى نادەن، تىكراى بابەتە نەرىنىەكانى دنيا ھەيە دەبىەستەو بە ھاوسەرەكەيانەو. فىرى ئەوەبن سەرەتا لەگەڵ خۆتاندا پىك بكوون، گرنگ نىە لەگەڵ كىدا ھاوسەرگىرىتان كردووە، ئەوەى پەيوەندىەكەتان توشى داپمان دەكات، سەرەكەوتنى ئىوہە لە پىگای خوشەويستىدا، ھەموو كەسنىك لە دنياىدا خاوەنى كۆمەلىك خالى ئەرىنى و بىھاوتايە كە دەبنە مايەى ئەوەى كەسانىتر ھۆگرى ببن. سەرەتاي ئاشناىى خۆتان و ھاوسەرەكەتان بىننەوە بىرى خۆتان! بىگومان ھەستى بەتىن و ناباوەپىتان ھەست پى دەكرد، بەلام ئەى ئىستا چى؟ بىگومان دىسان ھاوسەرەكەتان خوشدەوئىت، بەلام ھىشتا ئەو



چېرپونه وه به ی نه وسات له سهر خاله نه رڼیه کانی نه و  
پاراستووه؟ وه لامي زورکس له م پرسياردا نه خيره.

پښگا کانی ده رپرپی عیشق: ...

سې پښگای سهره کی بؤ ده رپرینی عیشق بوونی هه یه:

۱. هه نديک که س پښويستiane په ی به قولایي هه ستي عیشق ببه ن  
تا ده رکه وتنی عیشقی ئیوه بییستن، ده بیټ پښیان بلټیت که  
من خو شم ده ویټ، عاشقی ترم و ده تپه رستم، ده نگ و ناوازی  
تایبه تی له هه ستي نه واند ا گه لیک کاریگره، تا نه و کاته ی  
عیشقی خوتیان بؤ ده رنه بریت، هیچ په وشیکي دیکه  
به لایانه وه گرنگ نیه.

۲. هه نديک ده بیټ عیشق بیینن: کرپنی گول، دیاری، بردنیان  
بؤ شوینه خو شه کان و نیگای عاشقانه، بیستنی پرستی  
خو شم ده ویټ، به لایانه وه هینده سهرنجراکیش نیه، به لام  
نیگایه کی عاشقانه به وان هه ستيکی قول و خو شه ویستبون  
ده به خشیت.

۳. به لام له وانه یه هاوسه ره که ی ئیوه له و که سانه بیټ، تا کو به  
شیوه یه کی تایبه تی ده ستي لټنه دن به هیچ شیوه یه ک  
هه ست به عه شقی ئیوه نه کات. په نگه هه ست به وه بکات که  
ئیوه لټی نزيکن، به لام ته نیا به ده ست لیدان هه ست به عیشق  
ده کات.

پەوشە تايبەت يەكەنى ھاوسەرەكەتان بىناسىن بۇ جۈاننى  
پەيۋەندىيەكەتان كەلگى لى ۋەرىگىن، بە پەوشى تايبەت بە خۇي  
خۇشەويستى بۇ دەرىپىن نەك بە شىۋازى خۇتان. چۈنكە بە مەشۋەيە  
بىگومان ھاوسەرەكەتان لە خۇشەويستى ئىۋە ھىچ سوۋدىك نابىنىت.

بۇ نمونە، ئەگەر لە دۇخىكدا بن كە پىكارى عىشقەكەي ئىۋە بە  
شىۋازى بىيىستە، بەلام ھاوسەرەكەتان تەنيا بەو شىۋازەي كە دەستى  
لى دەدەن ھەست بە عىشقى ئىۋە دەكات، چى دەبىت؟ ئىۋە دەلەين:  
"من عاشقى تۆم." بەلام ئەم كەسە بە تەمايە بە شىۋازىكى تايبەتى  
دەستى لى بدەن، تەنيا بەم شىۋازەيە دەرك بە ھەژانى عىشق دەكات.  
وايدانەن ھاوسەرەكەتان پىاۋىكە كە پىكارى دەست لىدانى ھەيە، ئەو  
داۋى پۇژىك ماندىۋىتى دىتەۋە بۇ مالىۋە، چ چاۋەپوانىيەكى لە ئىۋە  
ھەيە؟ تەنيا دەيەۋىت لە ئامىزى بگىن.

سالۋ ئازىزەكەم، ئىۋە ھىچ كاردانەۋەيەك نانۋىن، پاشان دىتە  
پىشەۋە ئىۋە بەو شىۋازەي كە خۇي پىي خۇشە لە ئامىز دەگرىت،  
بەلام پىكارى عىشقى ئىۋە بە بىيىستە. سەرەنجام لە جىياتى ئەۋەي  
ھەست بە عىشق بگەن، توپە دەبن. "چى دەكەن؟" وازم لىبىنە با  
بېۋىم، تۆۋادەزانىت مەن تەنيا پارچە گۈشتىكەم، ناسارەزايى لە پىكارى  
دەرىپىنى عىشقو خۇشەويستى بۇ ھاوسەرەكەتان بۇ ھەردوكتان  
شكىستى گەۋرەي بە داۋەيە.

بەلام دۇزىنەۋەي پىكارى دەرىپىنى عىشقو خۇشەويستى بۇ  
ھاوسەرەكەتان ئەمەيە داۋى لى بگەن بىر لەۋكاتە بگاتەۋە كە

ههستی کردووو ئه ووت زۆر خوشدهوێت، پاشان لێی بپرسن: ئایا لهو کاته دا من به تۆم وتووو که عاشقی تۆم؟ ئایا به پێتمێکی تایبهتی وتم؟ یان پێی بلێن: ئایا لهو کاته دا من شتێکم بۆ کړیویوت؟ یان رۆشتبوین بۆ شویننکی تایبهت؟ پاشان پهی بهم بابته دهبن که کام لهم سێ پهلوه شه سه ره که یه ده ریا ره ی هاوسه ره که تان ته واهه یان لانی که کام یان له هاوسه ره که تاندا به هیژ تره، له بیرتان نه چیت له هاوسه ره که تان مه پرسن کام لهم په وشانه ی به دله، چونکه هه موو ئه م سێ پهلوه شه یان پێخۆشه،. پاش ماوه یه ک چێژ لهم یارییه ده بینن، چونکه به زانی نی پێکاری عه شق و خۆشه ویستی هاوسه ره که تان، هه ر کاتێک بتانه ویت قوولترین هه ستی عیشقی تیدا به دی ده هیژن. یارییه کی به هه ژینه! خالی دواتر بۆ هه بونی په یوه ندیه کی سه ره که وتوو پێویسته بزائن وه لانی یه که رهنگی ژیا نکرده. سه ره تای په یوه ندیه که تان ئه و کاته ی زۆر به تین شه یدای یه کتری بوون، هه میشه جلوه به رگی جوانتان له بهر ده کرد، گرنگیه کی زۆرتان به پو له تی خۆتان دها، به رده وام بۆ پیاسه کردن یان نانخواردن له مال ده چوونه ده ره وه، ئه گه ر خوازیاری په یوه ندیه کی دلخوازو سه ره که وتون له گه ل هاوسه ره که تان، ده بیژت به رده وام ئه م په فتاران ه دوپات بکه نه وه. (خو به عیشه وه بگرن، له گه ل عیشقا دژین.)

که لک له عیشق وه ربگرن: ...

که لک له عیشق وه ربگرن، چونکه ئه و شته ی که لکی لی وه رنه گرن له ده ستان ده چیت. خۆتان به نه وه ئاستی هه مان تامه زوویی

سەرکەوتنى بى سىنور لە بىست پۇژدا.....

يەكەمجار. چۆن؟ ھەموو رۇژىك كاتىك تەرخان بىكەن تا لە پوخسارى ھاوسەرەكەتان بە باشى ورد بىنەو، لەم كاتەدا تۇزقالتىك لە بىرى گرفتارىدا مەبن، بە درىژايى پۇژ دەرفەتى پىويست بۆ پايىكردىنى كارەكان بىركردنەو لە كىشەكان دابىن. ئەم چەند ساتە تەنيا لە ھاوسەرەكەتان بىروان بىرەو، رىخوشەكان بىننەو، يادى خۇتان. ئەگەر بىكەوونە بازەنى عىشقو ھەژىنەو، ھەموو رۇژىك زياتر لە پۇژى پىشوو چىژ لە پىكەو، بوون وەردەگىر، بۆنەو، لەم بازەنىدا بن دەبىت ھەموو رۇژىك خۆت بەرنامە پىژى "داتا" بىكەيتەو. زۆر ناخايەنەت ھەركاتىك يەكتىرى دەبىن ھەموو ماندىو، بونىكى پۇژانەتان بىر دەچىتەو، ھەستىكى نايابتان دەبىت. نەپنى كار، دروستكردىنى ئەو ساتانەيەكە ھەردوكتان بتوان بە ئاشكرا ھەست بە خۆشەويستى بىكەن، ھەموو پۇژىك ئەم كارە ئەنجام بەن.

مىنو "بىكى" بىگومان لە ھەفتەيەكدا كاتىك بۆ پىكەو، بونمانو ئەنجامدانى ئەو كارانەيەكە ھەردوكتان ھەزىان لى دەكەين تەرخان دەكەين، پىكەو دەچىن بۆ كەنار دەريا. پادەكەين، نىو، شەو لەبەر تريفەي مانگە شەودا پىاسە دەكەين... بۆچى عىشق لە خۇماندا بە زىندوبى نەمىلەنەو؟

خۇتان لە داوى ئەو سەرمەشقەي لە مېشكتاندايە پىگارى بىكەن، مەلئىن لە پىشا تۆ وەرە پىشەو، تا منىش بۆ دەربىرنى خۆشەويستى بىزۆيم، ئەمچۆرە پەيوەندىە ھىچ كاتىك سەرنەگىرەت، ھىچ پىگايەك بىجگە لە چوونە پىشەو، بوونى نە.

بۇ ژياندىنەۋەي پەيوەندى نىوان خۆتان و ھاسەرەكەتان:

۱. بايەخى دروستبۇنى خۆشچالى ھەژىنەكان بزانن، لە عىشقى

ھاسەرەكەتاندا ھاپەش بىن، ھەر پياۋىك يا ھەر ژنىك

دورگەيەكى تەنيا نىە. ھەرچەند زياتر بىنە ھاپەش زياتر

بەھرەمەند دەبن.

۲. لە دەفتەرى سەرکەوتنەكانتانددا پىك ئەۋەي لە پەيوەندى

ھاسەرەكەتان چاۋەپوانى دەكەن، ياداشتى بكن، تەنانەت

ئەگەر ھىشتا سەلتىش بىن. ژن، يان پياۋى خەۋنەكانتاند

كۆيە؟ چۆن دەتوانن شەيداي خۆتانى بكن؟ من پىش ئەۋەي

ھاسەرەگىرى بكنەم پىنچ لاپەرەم لەم بابەتە نوسىبوو،

تىكپراي خەسلەتەكانى ھاسەرەكەم لە پوى فىكرى،

ھەستىارى، كۆمەلايەتى، فىزىكى، رۇخى و مەعنەۋىيەۋە

ناسىيون، ئۆۋەش تاقى بكنەۋە.

## پۇڭزى نۆزدەيەم:

پويەپويەنەۋەيى گىرگەن: ...

ئەمىر پۇڭزى نۆزدەيەمە، نىزىك لە كۆتايى بەرنامەكە، دەمەۋىت فېرىپىن كە چۆن گىرگەن كان بە خىرايى و لىپراۋانە يەكلايى بىكەينەۋە، گىرنگ نىە تا چ پادەيەك بەمىزىن. توانايىيەكانتاتان لە ئاستىكدا بىت، ئاستى خويىندىتاتان لە پلەيەكدا بىت، ژيانىتاتان چەندە خۇشويان تا ئاستىك خاۋەنى دارايى بن؟ بە ھەرحال ھەمومان لە پەۋتى ژياندا ھەمىشە پويەپويى گىرگەن جۇراۋجۆرەكان دەيىنەۋە.

گىرگەن كان بەشىكىن لە ژيانى ئىمە، پىڭگاي گەشە و پىشكەۋىتىمان پى دەدەن. تەنيا بە چارەسەركىرنى كىشەكانە دەتوانىن پەي بە كرۇكى خۇمان بىيەن، بەبى گىرگەن ژيان ماندومان دەكات.

ئەمىر فېرى ئەۋە دەيىن چۆن بتوانىن پويەپويى ئەۋەكۆسپانە بىيىنەۋە كە چاۋەپوان ناكەين لە سەر پىڭگاي سەركەۋىتىمان قىۋوت بىيىنەۋە؟ لە پاستىدا ئەۋەيى گىرگەن گەۋرەكان دروست دەكەن ھەمان ئەۋە گىرگەن بىچۈكەن كە ئىۋەيان لە خۇياندا نوقم كىردۈۋە، ئەگەر لە جياتى دۆزىنەۋەيى پىچار لە خۇدى گىرگەن كەدا نوقم بىن، ھىچ پىڭگايەكى پىزگارپويى نادۆزىنەۋە، پىۋىست ناكات بىر لەۋە بىكەنەۋە كە بۇچى ئەم كىشەيە پويىداۋە. ئەم كارە ھىچ كۆمەكتان پى ناكات، باشترە باۋەپ بىكەن كە ئىستا مىلاننىيەكتان لەبەردەمدايە بىزانى چۆن تىدەكۆشنى

تاكو سهرکه وتوو بن. فیرین ته نیا بیست له سه دی کاته کانتان بو  
گرفته کان ته رخان بکن، پاشماوه بو دۆزینه وهی پېچار ته رخان بکن.  
دۆزینه وهی پېچارى گونجاو: ..

ده توانن به دۆزینه وهی سهرمه شقى گونجاو گرفته کانتان خیراترو  
ناسانتر یه کلایى بکه نه وه، نه گهر من گرفتیکم هه بیټ، یه که م کاریک که  
دهیکم نه مه یه له خۆم بپرسم چۆن بتوانم له گه ل نه م گرفته دا  
بگونجیم؟ خیراترین پېگای یه کلاییکردنه وهی کامه یه؟ چۆن بتوانم  
شتیک له م گرفته وه فیر بېم؟ بیرتان نه چیت، میشکی ئیوه توانای  
وه لامدان وهی ههر پرسیاریکى هه یه له به رامبه ر ههر گرفتیکیش  
سهرکه وتوو ده بیټ، به و مرجه ی بیخه نه ژیر پرسیارى گونجاوه وه،  
هرچند ههر که سه و ژيانیکى تاييه ت به خۆى هه یه، چاره نوسى ههر  
که سیک له م دنیا یه دا بى هاوتایه، گرفته کانى ژيان، په یوه ندى  
ژن ومیردایه تی، بازرگانى، هاوړپیه تی، هاوسه ردارى، مندا لدارى،  
ئابورى و جلّه وکردنى جهسته له سه ر پېگای مرؤفه کاند ا هاو به شنو  
پېچارى چونیه کیشیان هه یه، که واته دۆزینه وهی سهرمه شق  
یه کلاییکردنه وهی گرفته که ناسان و خیرا ده کات، نه وهی زۆریه ی  
خه لکى له یه کلاییکردنه وهی کیشه کان ده گیرپته وه نه و هه سته یه کاتى  
یه کلاییکردنه وهی کیشه که توشى ده بن، هه سته نا ئومیدى ده بیټه  
هوى نه وهی مرؤفه له خۆیدا نو قم بیټ، نه توانیت بیر له هېچ پېچاریک  
بکاته وه. نه گهر که وتنه نیو نه م داوه وه توانای خودی

یەکلایکردنەوهی گرفته کانتان لە دەست دەچێت، بەلام چۆن دەتوانن  
نەکەوێتە ئێو ئەم داوهوه؟  
لەم دوو خالە پامینن: ...

- فێرین لە زەینیی خۆتاندا ناپههتیهکی زۆر له گهڵ  
بیرکردنەوهیهکی بەردهوام له باره‌ی چۆنیه‌تی دروستبوونی  
گرفته‌کان گری‌ بدەن. مێشک‌تان فێر بکەن که بیرکردنەوه‌ی  
بەردهوام دەرپاره‌ی گرفته‌کان گه‌لێک به‌ نازارتره‌ له  
پویه‌پویه‌وه‌یان.

- ئەگەر مێشک‌تان ئاگادار بکەنەوه، ئەویش پێچارتان بۆ  
دەدۆزێتەوه، بۆیه‌ مێشک‌تان فێری ئەوه‌ بکەن،  
یەکلایکردنەوه‌ی کێشه‌کان به‌ مانای دەسکه‌وتنی خوشیه‌،  
ئەم خالەش ته‌واو پاسته‌. به‌ باشی بیر له‌ پابردوی خۆتان  
بکەنەوه، گه‌وره‌ترین چیژ که‌ له‌ ژياندا به‌ ده‌ستتان هێناوه‌  
به‌هۆی چاره‌سه‌رکردنی ئەو گرفتانه‌وه‌ بووه‌ که‌ له‌سه‌ره‌تاوه‌  
چاره‌سه‌رکردنیان مه‌حال دهرکه‌وتوون.

کلیله‌ زێڕینه‌کانی چاره‌سه‌رکردنی گرفته‌کان: ...

١. به‌سه‌ر هه‌سته‌ کانتاندا زانی. نوقمی ناومییدی مه‌بن،  
توانا کانتان بپاریزن د‌ل‌ن‌یابن ه‌ی‌زی ئیوه‌ له‌ سه‌رو هه‌موو  
گرفته‌کانی دنیاوه‌یه‌، گرنگ نیه‌ له‌ چ بارودۆخێک‌دان، یان ئەو  
گرفته‌ چه‌نده‌ سه‌خت د‌ه‌رده‌که‌وێت، بزانی ئەمه‌ ته‌نیا  
پیش‌برک‌تیه‌و ئیوه‌ ده‌توانن شیوازه‌کانی چاره‌سه‌رکردنی



گرفته‌كان بدۆزنه‌وه. ته‌نیا هینده‌یه ئه‌و کارانه‌ی پێشتر  
فیڕیایان بوون دوباره ئه‌نجامیان بده‌نه‌وه تا سه‌رکه‌وتن به  
ده‌ست دێنن.

۲. هه‌موو توانای ئه‌ندیشه‌كانتان بڤه‌نه‌گه‌ر بۆ دۆزینه‌وه‌ی پێچار.  
بۆ چڕبوونه‌وه‌ش باشت‌ترین پێگا نوسینه. بزانی ته‌نیا بیست له  
سه‌دی کاته‌كانتان بۆ باسکردن و شیکاری گرفته‌كان ته‌رخان  
بکه‌ن، هه‌شتا له‌ سه‌دی بۆ دۆزینه‌وه‌ی پێچار ته‌رخان بکه‌ن.

۳. باشت‌ترین و کارگه‌رترین و خێراترین به‌رنامه‌ بۆ یه‌کلایی  
کردنه‌وه‌ی گرفته‌كانتان هه‌لبژێرن، له‌ زوترین کاتدا جێبه‌جێ  
بکه‌ن. له‌ چاوه‌پوانیدا مه‌مێتیه‌وه. کات باشت‌ترین ئامراز  
نیوه‌یه، هه‌رکه پێچارتان دۆزییه‌وه ده‌سه‌کارین.

۴. سه‌رنج له‌ ئاکامی به‌رنامه‌كانتان بده‌ن، له‌وه‌ی ئه‌نجامتان  
داوه به‌ره‌نجام چیه‌؟ ئایا له‌ یه‌کلایی بونه‌وه‌ی گرفته‌که  
نزیکت‌ر بونه‌ته‌وه، یان زیات‌ر توشی ده‌رده‌سه‌ری بوون؟

۵. نه‌گه‌ر ئه‌وه‌ی ئه‌نجامی ده‌ده‌ن کارا نیه، خێرا شیوه‌ی خۆتان  
بگۆڕن، له‌ گۆڕان مه‌ترسن، نواندنی نه‌رمیی له‌ ئه‌نجامدانی  
شیوازی جۆراوجۆردا توانای یه‌کلاییکردنه‌وه‌ی هه‌رجۆره  
گرفتیکتان پێ ده‌به‌خشیت، له‌جیاتای داخستنی هه‌موو  
ده‌رگاكان، به‌ پوی خوشه‌وه پێشوازی له‌هه‌ر پێچاریک بکه‌ن،  
نه‌گه‌ر له‌ خۆتان بپرسن: چی ده‌بی‌ت نه‌گه‌ر ئه‌م کاره ئه‌نجام  
بده‌م نه‌گه‌ر کاریک که هه‌رگیز ئه‌نجام نه‌داوه بیگره‌مه‌هر چی

دەبىت؟ پەنگە گرتنە بەرى ئەو پىگاچارانە بەلاتانە ۋە گەۋجانە بىت، لانىكەم گرىمانەى نوئى بە مىشكتاندا بىت، كە شانسو دەرفەتى زياترتان بۇ دەپەخسىنىت.

۶. لە بىرتان بىت لە دەۋرەبەرى خۇتان ھىندە سەرمەشقى سەرگەۋتو ھەن، بىگومان كە سانى دىكەش لە پىش ئىۋە ۋە ئەو گىرفتانەيان تىپەپاندوۋە، بچنە لاي ئەو كە سانە، ۋە لامى پىۋىستى خۇتان بەبى ئەزمنى تال ۋە رىگرنە ۋە.

۷. ھەۋتەم كىلى زىپىن بۇ يەكلايىكردنە ۋەى گىرفتەكان ئەمەيە باۋەرتان دەرىارەى گىرفتەكان بگۆپن. نۆرىەى خەلكى بەچاۋى گىرۋەدەبونە ۋە لە كىشەكان دەپوانن، كە ھەمور رۇژىك رۇج ۋە سەستەيان ئازار دەدات، بەلام مىن كاتى پۈيەپۈيۈنە ۋەى ھەر كىشەيەك بە چاۋى پىشپىكىتەكە ۋە لىى دەپوانم، مىن شەيداي پىشپىكىم، لە پاستىدا دەست ۋە پەنجە نەرمكردن لەگەل كىشەكان، سەرگەرمەكى رۇباشە، پىك ۋەكو يارىيەك ۋايە، تەنبا دەبىت ۋىيى ئەۋەبىن بە چ پىگايەكدا دەپۈين تا لە خولى يارىيەكە دەرنەچىن، باشترە ئىۋەش چەمكى گىرفتەكان لە مىشكى خۇتاندا بگۆپن، بزانن گىرفتەكان دەرچەيەكن بۇ بەرەۋ بالاچونى مۇۋەكان، ئەۋ دەرفەتانە كە بوۋارى ناسىنى خۇتان ۋە تواناكانتان بۇ دەپەخسىنىت، لە ژيانى مىندا گەۋرەترىن گىرفتو ناخۇشەكان نۆرتىن دەرفەتى گەشەۋ پىشكەۋتىيان بۇ پەخساندوم.

پرسیاری کردنه وهی گریکویره کان: ...

وهك پيشتەر خویندتانه وه له سەر هەر شتیك چر ببنه وه، هه مان ئه  
شته به دهست دههینن، مهلبهندی تیڤامانتان ئه و پرسیارانه دیاری  
دهكهن كه له خۆتانی دهكهن، ده میك بوو ده مزانی گرفته كان  
هه رچۆنێك بیئت دینه پیش، نه گهر به ویت په یوه ندیم به كه سانیتره وه  
هه بیئت یان ئه و كاره گرنگانه ی ژیان ئه نجام بدهم، ده بیئت له گه  
ل گرفته كاندا دهست و په نجه نه رم بكه م، بۆیه بریارمدا بۆ بالابردنی  
تواناكانم له یه كلاییکردنه وهی کیشه كاندا پرسیار له خۆم بكه م،  
له جیاتی ئه وهی له گرفته كاندا نوقم بكه ن، پێچارم پێ نیشان بدهن،  
بۆیه چوار پرسیارم له خۆم کردو ناووم لیئان پرسیاری کردنه وهی  
گریکویره کان، ئیوهش ده توانن بۆ یه كلاییکردنه وهی گرفته کانتان  
به هه ره مه ند بین. سه ره نجام بیست و پینج سیمینارم له ماوه ی بیست و  
هه شت پۆژدا پێكخست، زۆر ماندوو بووم، کاتیك گه یستمه وه ماله وه  
برپستم لی برابوو، کاتیك گه پامه وه هه ستم ده کرد هیچ توانایه كم  
نه ماوه، وێرایی ئه مه ئه و کاته ی گه یستمه وه ماله وه سه دان په یامم بین  
كه ده بوو وه لامیان بده مه وه، لانیكه م ده بوو چلو هه شت کاتر میتر له  
ماله وه بم، ته ینا وه لامی ئه و په یامانه بده مه وه، به جۆش هاتبووم،  
پرسیاری نا په حه تکه رم له خۆم ده کرد كه سات به سات توپه بونیان  
به تینتر ده کردم: "خودایه، چۆن ده کریت ئه م هه موو کاره ئه نجام  
بدهم؟ بۆچی نابیت هیچ کاتیكم بۆ خۆم هه بیئت؟" به لام زۆر به خیرایی  
له گه ل خۆمدا کۆك بوومه وه، به خۆم وت مه سه له ی سه ره کی ئه مه یه

من دهمه ویت چیژ له ژيان وه رېگرم، که واته باشته له جياتی  
ناپه حه تی خه ریکی په کلایيکړنه وهی کیښه کان بم، بویه چوار  
پرسیاری گرنګم له خۆم کرد:

۱. له م گرفته دا چ ناکامیکی شایسته م ده ست ده که ویت؟  
بیګومان هیچ، بویه شیوازی پرسیاره که م هموار کرده وه و  
وتم: له م گرفته دا ده توانم چ ناکامیکی شیروم ده سکه ویت؟  
سهره تا وازانی ده بیت نه و که سانه ی ده یانه ویت وه لامیان  
بده مه وه داوای لیبور دنیان لی بکه م، به لام گه یشته نه م  
ناکامی نه م کاره به هیچ جوړیک مایه ی خوشحالی من نابیت،  
چونکه راپوړ ژکردن له گه لیاندا ده توانیت جیاوازیه کی زور له  
ژيانی نه وندا دروست بکات، نه م گوران به بۆ منیش گه لیک به  
هه ژین ده بیت.

۲. تا که بابه تیک که ناپه حه تم ده کات چیه؟ نه م پرسیاره نه و  
بواره ی بۆ زه ین دپه خساند، که هه موو شتیک کامل و نایابه،  
بیجگه له شتیک. دپواره ی گرفته که ی من، نه وه ی مایه ی  
ناپه حه تیم بوو نه وه بوو که من کاتی پیویستم بۆ ژيانی  
تایبه تی خۆم نه بوو.

۳. حه ز ده که م نه م کاره به چ پښگایه که نه نجام بده م؟ دیسان نه و  
بواره م بۆ زه ین دپه خساند، دهمه ویت له م بواره دا کاریک  
نه نجام بده م، به لام چوڼ؟ نه م په وشه په وشیکې باشه بۆ  
تیروانینی دنیاو ده بیته مایه ی نه وه ی له جياتی نووقم بوون

له خودی گرفته که دا بیر له چاره سه ره که ی بکه یته وه، می شکی  
 من گه یشته نه م ئاکامه ی، باشه ده توانم له جیاتى پراویژ کردنى  
 پویه پوو به ته له فۆن وه لآمى داخوازیکاران بده مه وه،  
 به مشیوه یه ش کاتیکى زیاترم ده بیّت، بیجگه له وه ش ده توانم  
 ئه رکه کانى خۆم جیبه جی بکه م.

٤. په نگه گرنگترین پرسىار چۆن ده توانم بۆ یه کلاییکردنه وه ی  
 گرفته کانم پلانیک دارپژم چیژی لى ببینم، چۆن بتوانم وه لآمى  
 نه م هه موو خه لگه بده مه وه و هاوکات چیژ له کاره که م ببینم؟  
 چونکه پرسىاریکی باشم کردبوو، می شکم ده سبه جی  
 وه لآمیدایه وه، وتی: بۆچى ته له فۆن و کۆمپیوته ره که ت نابەیتە  
 دهره وه ی مال؟ منیش به په له پلانیکم بۆ گه پان و سه فه ریک  
 دانا، هه ر له ویوه له گه ل موشته ریه کانم په یوه ندى ته له فۆنیم  
 کردو وتم: من له که نار دهریاوه قسه تان له گه ل ده که م! بۆ  
 به ره و بالآبردنى چۆنیتی ژيانت چیت کردووه؟ به مجۆره  
 په یوه ندیم کرد به هه مویانه وه، به پاستى خۆیشم خۆشحال  
 بووم.

پاھىنانى ئەمىر: ....

بۇ چارەسەرى يەككە لە گىرەتە كانى خۇتان كەڭ لەم چوار پىرسىيارە  
وېرىگىن، ئەم پىرسىيارە لە دەفتەرى سەركەۋىتە كانتاندا يادداشت  
بەن نوۋە لامىيان بەدەنەۋە.

۱. لەم گىرەتە چ ئاكامىكى شايستەم دەسدەكەۋىت؟

۲. تاكە بابەتەك كە ناپەھەتم دەكات چىيە؟

۳. ھەز دەكەم ئەم كارە بە چ پىگايەك ئەنجام بەدەم؟

۴. چۈن بىتوانم بۇ چارەسەرى گىرەتە كانى خۇم پىلاننىڭ داپىزىم كە

لە ئەنجامدانى چىز وېرىگىم؟

لەگەل كىشە كانتان يارى بەن، چىزىيان لى بىيىن، لەگەل ياندا گەشە  
بەن.

## پۆڭزى بېستەم: سەرکەوتنى ھەمىشەيى

پۆڭزى بېستەم پۆڭزى كۆتايى: سەرکەوتنى ھەمىشەيى: ....

گەشتىنەتە پۆڭزى كۆتايى، بە راستى كاريكى باشتان كىرد، مەن ئۆز  
خۇشحال بوم. دەزانن ئىۋە كاريكتان كىردۈۋە كەم كەس لە دىيادا  
پىي دەكرىت، مەن شانازىتان پىۋە دەكەم، باش بىر بىكەنەۋە دەزانن  
چەن كەس لەم دىيادە بونىان ھەيە كە دەيەنەۋىت ژيانىان بىگۆپن،  
بەلام بۆ گۆپىنى كاريكىان لى ناۋەشتەۋە، ئۆرپەي خەلگى خەز بە  
ھەۋلەدان ناكەن. پاداشتىان دەۋىت، بەلام بەبى ھەۋلە كۆششەن، بەلام  
ھەمومان دەزانن كە سەرکەۋتەن بەبى ھەۋلەدان مەھالە، ھىچ شىتەك بە  
خۇپايى نىە.

بەرنامەي كورتخايەن و كاتىي شىۋەۋ سەرەمشقى كەسانى سەرکەۋتۈر  
نەن، ئەۋەي فېرىۋون تەنبا بۆ چۈر ھەفتە بەكار نايەت، بۆ  
گەشە كىردەن و بەرەۋ بالاچۈن دەبىت درىژيان پى بدەن.

كارامەيى لە سەرکەۋتەن: ...

ھەموو فېرىۋونكى نوۋ پىۋىستى بە پامىتان ھەيە، بە يەكجار  
خوئىندەۋەي ئەم باسانەۋە مەۋەستەن، چەندىنجا بىانخوئىندەۋە  
ئامۇزگارە كەنى مەشق بىكەن. چۈنكە دەبىت لە ئەنجامدانىان  
شارەزايتان ھەبىت.

بە بەدەست ھىنانى كارامەيى، خۇپاگر دەبن، ئىستە بە باشى دەزانن  
چۈن دەبىت ژيانىان بىگۆپن، چۈنكە تەكنۆلۇژى بە دەست ھىنانى

توانای دهرونی فیروون، کلیل به دهستی خوتانهویه، به لام بۆ تراناندنی قوفلی سهرکهوتن، پیویسته پاهیتان لهسهر بهکارهیتان بکهن. باسهکانی سهرکهوتن لهسهرهتاوه دهست پی بکهن. یرتان نهچیت که دوپاتکردنهوه دایکی هه موو کارامهیهکانه.

پهوشهکانی ژیانی سهرکهوتوو: ....

له پۆژانی داهاتودا ده مهویت ئه م چالاکیانه ئه نجام بدهن.

۱. دهزان که مریۆ شایانی هه له کردنه، لهوانهیه له میانهی بهرنامهی خولهکانی ئیمه دا، کۆمه لێک پاهیتان هه بن، به هه ر بیانییه ک بیت ئیوه دایان نه که وون. دواتان لی ده که م پاهیتانهکانی خوتان دوپات بکه نه وه، بزاتن ئاخۆ پاهیتان لێک هه بووه ئه نجامتان نه دابیت، یان هه روا به سه رپییه وه به سه ریدا تیپه رپین؟ دویاره ئه نجامی بده نه وه، تا له سوودهکانی به هه ره مه ندبن.

۲. هه رکه خوله بیست پۆژییه که ته واو بوو، جارێکی دیکه ئامانجه کانتان پێک به خه نه وه، چوار ئامانجی سه ره کی خوتان دیاری بکه ن وه کاره کانی به ده ست هیتانیان له چه ند دیرێکدا له ده فته ری سهرکه وتنه کانتاندا بنوسن. بنوسن ئه گه ر به ئامانجه کان بکه ن یان نه گه ن، چی پوو ده دات؟ پاشان باس له ورده کارییه کانیان، پێچارو ئه و بهرنامه نه ی که بۆ گه یشتن به م ئامانجه نه په چاوتان کردوون یاداشتیان بکه ن.



۳. دەمەۋىت بۇ گەشتىن بە ئامانچە كانتان پاساۋنە ھېننەۋە، لە ماۋەى چوار پۇژى داھاتودا بۇ بە دەست ھېنانى ئامانچە كانتان ھەولۇ بىدەن، ھەر لە مېۋە دەسبەكارىن، ئەم كارە مەخەنە سەبەى، تەننەت ئەگەر پەيۋەندىيەكى تەلەفۇنى بېت. لە ماۋەى چوار پۇژى داھاتودا زىاتر لە ھەموو پۇژەكانى ئەم بەرنامە بىست پۇژىيە دەربارەى ئامانچەكان وئەو كارانەى كە دەتوانن بۇ مسۆگەر كىردىيان ئەنجاميان بىدەن، بىر بىكەنەۋە ھەر پۇژەۋ ھەنگاۋىك بۇ لى نىكېۋنەۋەيان بىنن.

۴. لانىكەم دەپۇژى دىكە درىژە بە پرسىيارەكانى بەيانىانتان بىدەن، ھەموو پۇژىك بەيانى، كاتىك لە خەو بېدار دەبنەۋە سى چوار يان پىنچ پرسىيار لە خۇتان بىكەن، كە بە پاستى بتانخەنە دۇخىكى ئەرىنىۋ بەھىزى ئەندىشەۋە، دەبىت ھىندە برەۋ بەم كارە بىدەن تاكوۋ دەبىتە خەۋىيەك لە ئۆۋەدا.

۵. دەمەۋىت چىژ لە ژيان بىبىن، كەۋاتە لە زەينى خۇتاندا كۆمەلىك دىمەن دروست بىكەن، ئەو گۇرپانكارىيەى لەم بەرنامەيەدا لە خۇتاندا بەدىتان ھىناۋە بىبىن. بە پىناسەيەكى دىكە، نەك دەبىت ھەموو پۇژىك لە بىرى پىشكەۋتندا بن، بەلكو دەبىت ئايندەۋ گەشەى خۇشتان ھەموو پۇژىك وئىنا بىكەن، ئەۋەى ھەموو پۇژىك بۇتان پۈۋ دەدات لە دەفتەرى سەرگەۋتندا ياداشتى بىكەن. ئەمۇ فىرى چ شتىك بوون؟ چىتان بۇ دەرگەۋتوۋ؟ چىتان بەدى ھىناۋە؟

من فیری ھەر شتیک دەیم دەسبەجئ یادداشتی دەکەم، بوار نادەم لە زەینەدا بێریتەو. ئەگەر فیلمیک ببینم خالە ئەرینی و بە سوودەکانی یادداشت دەکەم، من شوینیکم بۆ ھەلگرتن و پاراستنی بیروبوچونەکانی خۆم ھەیە ناووم لێناو دەفتەری ژيانیکی باشتەر. ژيان بە ھای تۆمارکردنی ھەیە، ئەم دەفتەرانە پەوتی گەشە و پیشکەوتنی ئێوە دیاری دەکەن، تەنانەت دەتوانن بیکەنە دیاری بۆ مندالەکانتان، چونکە ھەموو ئەزموونەکانی ئێوەی تێدايە، ئەوان دەتوانن لەم پێگایەو پەییوەندی بتەوتان لەگەڵدا ببەستن، تەنانەت ئەگەر لەم دنیايەشدا نەبن.

٦. دەبێت ھەموو پۆژیک فیری شتیکى نوێ ببن، ھەموو پۆژیک بە پێی ئەو ھى فیری دەبن، پەوشى نوێ بۆ ژيانیکی باشتەر داينن، ژيانى خۆتان جاويدانى و بۆ ھەتايى دروست بکەن.

٧. لە بىرتان بێت، ئێوە دەتوانن ھەر گەفتیکى ژيان بە خیرايى چارەسەر بکەن، ئەو چوار قوناغەى پێشتر فیری بوون جێبەجێ بکەن:

- بپيار بدەن: ....

ئەو ھى بە پاستى دەتوانەوێت چيیە ؟ لە کێشەکاندا نووqm مەبن، بیری خۆتان تەنیا لەسەر پێچارەکان چڕ بکەنەو.

- بەرنامەپێژى بکەن: ...

باشترین پۇڭا ئۆزىنەۋەى سەرمەشقىكى گونجاۋە، ئەو كەسانە بدۆزنەۋە كە پېشتەر بە ئەنجام گەشتوون، پرسىارىيان لى بىكەن كە چىيان كىردوۋە.

- چاۋەپوان مەبەن، دەسبەكارىن، لە بىرتان نەچىت تەنيا بە بىرپاردان ھىچ كارىك سەرنىگىت، بەلگە دەبىت بۆ مسۆگەركىرنى ئامانچ دەسبەكارىن، بىزۆين، چاۋەپوانى پۇڭىكى تايىبەتى مەبەن.

- نەرمى بنوئىن: .... بە شىۋەيەكى تايىبەت كۆل مەدەن، ھەر كاتىك ھەستتان كىر پەۋشەكەتان كارا نىيە، شىۋەى خۇتان بىگۇپن.

۸. ئەگەر دەتەنەۋىت لە ژياندا كارامە بن، دەبىت لەم چەند خالە كىلىيە پامىنن: ھەستو ئەندىشەى خۇتان جىلەۋ بىكەن، خۇشخالى بەسراۋە بە تواناى ھەستو سۆزەكانتەنەۋە، پەزەمەندى لە ژياندا بۆ ھىچ كەسنىك بە كۆكىرنەۋەى مالۋ دارايى، ھىزو توانا، يان پەيۋەندى جۇراۋجۇر بە دەست نايەت. ھەر كەسنىك دۋاى گەشتىنى بە سەركەۋتن، پىۋەرىكى نوئى بۆ ھەلسەنگاندنى خۇى دەست دەكەۋىت، كەچى ھىشتا لە ژيان ھەر پازى نىيە، گىرنگ نىيە لە ژياندا چى پوۋ دەدات، ئەۋە ئىۋەن كە بىرپار دەدەن چ ھەستىكتان ھەبىت. ئىۋە ئىستا چەندىن شىۋەى جىلەۋكىرنى ھەستەكانى ۋەك گۇپىنى حالەتى جەستە، شىۋازى ھەناسەدان، حالەتى پوخسار،

شېۋەى جولەکردن، چىکردنەۋە ساغبونەۋەى بىرکردنەۋەى  
کردنى پىرسىياري كاريگەر فيريون، كەۋاتە بىگومان دەتوانن  
بە ئاسانى ئەۋەستى پىتان خۆشە لە خۇتاندە بەدى بىنن،  
ئەگەر ۋانىيە، سەرلەنۇي باسەكانى پىشۋو بخوئىننەۋە.

۹. بۇئەۋەى بتوانن خۇتان بگۇپن، پىۋىستان بە بەلگەى بتەۋو  
قايلىكەر ھەيە. بۇئەۋەى ھەموو پۇڭىك فيريونەكانتان بەكار  
بىنن، دەبىت بەلگەۋ بىانوتان بۇ ئەم كارە ھەبىت، ئەگىنا بۇ  
ئەنجامدانى بەرنامەكانتان دەبىت خۇتان ناچار بگەن، دەبىت  
بزانن بە چ ھۇكارىك دەتانەۋىت بەم ئامانجە بگەن. ئەۋ بەلگە  
پوۋنانەى كە دەبنە مايەى ئەۋەى ھەموو پۇڭىك ھەنگاۋىك بۇ  
گەبىشتن بە ئامانجەكانتان بىنن.

۱۰. ئىۋە ئامانجتان لە ژياندا چىيە؟ بە دۋاى چىدا دەگەرپىن؟ چ  
شتىك مايەى دەرکەۋتنى حالەتى جىاۋازە لەئىۋەدا؟ ئەگەر  
ھەموو پۇڭىك پىش دەسپىكى چالاكىەكانى رۇۋانە، ئەم  
پىرسىيارانە لە خۇتان بگەن، پىش ئەۋەى توشى گىرفتىك بىن،  
ئەۋا ۋەلام و پىچارەكەشى دەزانن، ئەگەر پەۋشىكى بەدەر  
لەمەتان ھەبىت، لە پىشپىكى ژيان دۋا دەكەۋون. دەبىت  
كۆسپ ۋەمپەرەكانى ژيان قبول بگەن، لە پىشدا  
سەرەشقىكتان بۇ پۈيەپۈيۈنەۋەيان ھەبىت، پونتر، بۇ  
ژيانكردن دەبىت پىشتر فيرى ۋانەگەلىك بوبن، تا ناچار نەبن

كاتى پويەپويونەۋە قەيرانەكان فېريان بېن، لەم چەند  
نمونە پامىن:

- كەسانىك لە دەۋرەبەرماندا ھەن كە زۆر خۆشمان دەۋىن،  
سەرەنجام پۇڭلىك دىتو ئەم كەسە خۆشەيستان دەمرن،  
تەنانت بە خەيالىش جگەرىپە. بەلام دەبىت فېر بېن، چۆن  
لە مەرگ بېروان. چ خالىك لە مردندا ھەيە كە بە جوانى  
دەر كەۋىت. مەترىسن بىر كۆرۈنەۋە لەم بارەيسەۋە ھەستى  
سۆزدارى لە ئىۋەدا نافەوتىنىت، بەلكو كۆمەكتان دەكات،  
كاتىك كەسىكى ئازىزتان لە دەست دەدەن، لەجياتى  
پەفتارىكى نەفامانە كە بە خۇتانو دەۋرەبەر كەتان زەبىرىك  
بگەيەننىت خەمى لە دەسچونى ئەو ئازىزەتان بە ئارامىەكى  
زىاترەۋە بەرگەي بگرن.

- سەرەتا بىر بگەنەۋە لە چۆنىتى بەستنى پەيۋەندىەكى  
سىكىسى لەگەل ھاۋسەرەكەتان، ھەرچۇنىك بىت دەبىت ئىۋە  
لەگەل ئەم وتەيەدا پويەپويونەۋە، ئەگەر لە پىشەۋە ھىچ  
سەرمەشقىكتان بۇ پەفتارىكى گونجاۋ نەبىت، پەنگە  
كارىكتان لى بۈەشەتەۋە بۇ ھەمىشە لى پەشيمان بن!  
چونكە ھەندىجار بەھۋى نەبونى پەيۋەندىەكى سىكىسى  
گونجاۋ، زۆرىك لە پەيۋەندىە خىزانيەكان لەبەرىك  
ھەلدەۋەشەتەۋە. وانىە؟

- سەرەنجام رۇڭىك پىر دەبن، لە بىرگىرەنەو دەربارەى سەردەمى پىرى مەترىس، كۆمەللىك ئامانچ بۇ خۇتان دىارى بىكەن تا ئو سەردەمەتان بۇ دىگىرو شىرىن بىكەن.
- ئەگەر بازىرگانىت، ئەم پاستىيە وەرىگەرە، پۇڭىك ھەموو دارايىيەكەت لە دەست بدەيت، كەواتە پىشتىر وىنای ئو بارودۇخە بىكەو پىچارى پىزگارىبون لەو قەيرانە بدۆزەرەو. ئەمە خەيالپلاو نىيە، زىنگىيە، ھىچ كاتىك چاوەپوانى خراپىيەكان مەبن، بەلام ئامادەبن بۇ پودانى خراپىيەكان، پىش پودانىيان پىچارىيان بۇ بدۆزەنەو.

۱۱. ھەموو پۇڭىك شىكارى ژيانى خۇتان بىكەن، مەبەستم ئەمە نىيە ھەموو ساتىك بە ترسەو لە خۇتان بىرسىن: "ئاي خاويە، ئاخۇ ئو كارەى دەيكەم دروستە؟ خاويە ئەم كارەى دەيكەم دروست بوو، ئىو لە ماوۋى شەش مانگ، دوو سال، پىنج سالى داھاتودا دەبىت بىگەنە شوپىننىك، مەبەستىك، كەواتە دەبىت ھەموو پۇڭىك پەوتى خۇتان جەو بىكەن تا لاپى نەبن، لەخۇتان بىرسىن: ئەرى بەرەو كوئى دەپۇم؟ ئامانچو بەھاكانى ئىستام چىن، بەرەو كوئى دەبەن؟ ئەگەر لەم پىگىيەو بەرەو پىش بۇم قۇناغى كۇتايىم كوئى دەبىت؟ ئەگەر ئاگاتان لە كارى رۇزانەتان نەبىت پەوتو ئاراستەى جولەتان لى بىز دەبىت، تا پۇڭىك بە خۇتاندا دىنەو نەك لەو جىيەى كە دەتانويست لەوئى نىن بەلكو گەلىكىش لىوۋى دورىن.

۱۲. بە باشى بىرىكەنەۋە، گرنگ نىيە لە ژياندا تا ئىستا چىتان بە دەست ھىناۋە، ھەمىشە ئەۋەى خۇشحالمان دەكات، ئەۋە نىيە كە ئىستا بەردەستە، بەلگۈ ئەۋ نامانجانەيەكە دەمانەۋىت لە داھاتودا بە دەستيان بىننن، بۇيە زۆرىمان لە ژياندا ھەست بە خۇشى ناكەين، بۇچى؟ چونكە لەۋەى بە دەستمان ھىناۋە پازىن، لەۋ داۋە بترسن بە ناۋى سەرکەۋتنەۋەيە، ئەگەر بە سەرکەۋتنىك پازى بن ھەمان ئەۋ سەرکەۋتنە بۆتان دەبىتتە داۋىكەۋ قوۋتتان دەدات، باشترە بۇ برەۋ پىدانى ژيانىكى چوستو چالاكانە ھەمىشە ھەژانىكتان بۇ بزواندن ھەبىت، ئۆۋە شايسىتەى زياترن، ماندوۋ مەبن.

كۆتايى و گرنگترين بابەت: ...

سالانىك لەمەۋبەر تىگەيشتىم ئەگەر ئەۋەى فىرى بووم يان بە دەستم ھىناۋە بە كەسانى دىكەى بىخشم و فىريان بگەم، ھەستىكى ناناسايىم دەبىت، بايەخى بەخشىن، گەلىك لە خودى پارەى زۆر زياترە، ئەگەر تامى بەخشىن بچىژن، چىتر خوى پىۋە دەگرن، ھەرچەند زياتر كۆمەكى كەسانىتر بگەن، ھەز دەكەن زياتر زياتر كار بگەن و گەشە بگەن، چونكە ئەگەر خۇتان گەشە نەكەن شتىكتان بۇ بەخشىن نابىت.

ئەگەر بە ئەندازەى تەۋاۋ خاۋەنى پارە بن، ئەۋەندەى بتوانن بە بى كار زۆر بخۇن، بخۇنەۋە، جگەرە بگىشن، تا بەيانى بە ديار تەلەۋزىۋنەۋە دانىشن، بىگومان ھىچ چىژىك لە ژيان ناكەن، چونكە

بېجگه له خۆتان سوديكتان به كه سانيتړ نه گياندووه، به باشي له  
 دوه بېرى خۆتان بېوانن، كه سانتيكى زۆر هه ن به كۆمه كي ئيوه ژيانيان  
 ده گورپيت. خيزان، هاورپكانتان، هاوكاره كانتان و.... په ننگه هېچ  
 كاميك له وانه ي به رده وام ئيوه پتيان ده به خشن ئه وان ديارپيه كيان به  
 ئيوه نه دابيت، به لام پوژيك ئيوه باشتري دياري ودرده گرنه وه هه مان  
 ئه وهسته نااسايي و نايابه ي كه له دواين ساته كاني ژيانتاندا ههستي  
 پي ده كهن. ئيوه به ناراميه كي ناباوه پيه وه له م دنيايه ددرده چن،  
 ئه مه ش باشتري هه ژين و ستايشه بۆ به خشين، بوار مه دهن ئه وه ي به  
 دهستي ده هينن خالي كوتايي چيروكي ژيان بيت. ژياني هېچ كه سيك  
 ته نانه ت به مردني ئه وه كه سه ش كوتايي نايه ت.

دمه وپت له ماوه ي ئه و بيسست پوژهي به دواي ئه م به رنامانه وه بوون  
 سوپاسيكي بي پايانتان بكه م، به لام دمه وپت بزنان دوستايه تي من و  
 ئيوه كوتايي نه هاتووه، من چاوه پوانتان ده كه م، هه ر كاتيک بتانه وپت  
 ده توانن له پره فې كتيبخانه كانتاندا من هه لگرن، بوار بدهن من  
 سه رله نوئ پاهينه رو پيئمتان بم، له وه يكه توانيم ئه و باوه پانه ي  
 ژيانيان گورپيوم له گه ل ئيوه دا به شي بكه م، هه ستيكي نايابم هه يه، به  
 كوتايي هيناني ئه م بابه تانه و كارپيكرديان خه لاتتان كردووم، منيش  
 بۆ ئه و خه لاته ي ئيوه تا مردن سوپاستان ده كه م. هيواخوازم پوژيك له  
 نزيكه وه بتانبينم له سه ركه وخته كانتان ناگادار بم... به ئاواتي ئه و  
 پوژه وه م.





# TONYROBBINS

ئېمە ھەممومان لە پۆژانەى ژيانماندا وون بوين؟ بۆچى؟ پەنگە  
بە ھۆى ئەو ھېت كە پىگەى گۆران شارەزا نين.  
ئەو ھى لە دواى ئەم پىشەكەىو ھى دىت، درىژەى لە ۱۹ رۆژى  
داھاتوودا ھەمان ئەو شتەى كە ماو ھەى كە بە دواىدا دەگەپىن،  
لە ماو ھى ۲۰ پۆژى بەرنامەكەدا بە كۆمەكى فېركارىەكانى  
ئانتۆنى رۆبېنن، خونچەى ژيانتان دەپشكویت، وەك مرقىكى  
گۆراو، سەركەوتوو، دەولەمەند، ساغو بەھىز، لىيەو بەرەو  
فەزايەكى ئارامى پەرواز دەكەن، گەر دەخوازن لە ژياندا  
سەركەوتوو بن، بزائن: لە ھاوكىشەى ژياندا، ئايندە ھىچ كاتىك  
لەگەل پابردودا يەكسان نىە.



www.saya 07512460583